

Caritasverband  
Freiburg-Stadt e.V.



# Heinrich- Hansjakob-Haus

Begegnung · Bildung · Beratung  
Begleitung · Beteiligung



Programm  
1. Halbjahr  
2017

*b*

**BILDUNGSWERK**  
der Erzdiözese Freiburg

## Öffnungszeiten

Heinrich-Hansjakob-Haus: Mo bis Fr 8.30–18 Uhr

Café: Mo bis Fr 9–18 Uhr

Mittagstisch: Mo bis Fr 12–13.30 Uhr

## Anfahrt

Straßenbahn Linie 1, Haltestelle „Schwabentorbrücke“; in die Schillerstraße, dann links in die Scheffelstraße gehen; rechts durch das St. Marienhaus in den Garten und zum Hinterhaus gehen.

Oder Straßenbahn Linien 2, 3 oder 5, Haltestelle „Johanneskirche“; in die Talstraße gehen, dann vor dem St. Marienhaus links in die Einfahrt einbiegen zum Hinterhaus.

## Konto für Kursgebühren „Bildung“

Bitte überweisen Sie Kursgebühren für den Bereich Bildung auf dieses Konto: Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg/Seniorenkolleg, Liga Bank eG, IBAN DE10 7509 0300 0007 1106 26

## Ansprechpersonen

Angela Huber (Leitung) und  
Wilhelm Pfaff (Bildungsreferent)  
Telefon (07 61) 70 31 30

Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen im Heinrich-Hansjakob-Haus statt. Weitere Informationen zu den Angeboten erhalten Sie im Heinrich-Hansjakob-Haus.

## Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Begegnung</b>	<b>5</b>
Mittagstisch	6
Interessenpartner	6
Offene Bibliothek	6
Wöchentliche Angebote und Treffen	6
Weitere Angebote	8
Reihe Sonntagscafé	11
Reihe Lichtblicke	13
<b>Beratung und Begleitung</b>	<b>17</b>
Woche der Inklusion	21
Reihe Vorsorge, Abschied und Trauer	22
<b>Bildung</b>	<b>24</b>
Sinn, Glaube, Älterwerden	25
Musik	27
Gesundheit und Bewegung	30
Tanz	38
Malerei	40
<b>Beteiligung</b>	<b>47</b>
Engagement im Heinrich-Hansjakob-Haus	47
MOFA – Mobiler Freiburger Altenservice e.V.	48
Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus e.V.	49
<b>Anmeldung</b>	<b>51</b>

**Liebe Leserinnen und Leser, liebe  
Besucherinnen und Besucher unseres  
Hauses,**

jeder und jede Einzelne ist wichtig, seine Erfahrungen, seine Geschichte, sein Leben sind bedeutsam. Doch wenn Menschen zusammenkommen, kann zusätzlich etwas Neues, Wunderbares und Schönes entstehen.

Im Heinrich-Hansjakob-Haus finden Sie viele Gelegenheiten, um mit anderen ihre eigenen Geschichten zu entwickeln. Sie können hier gemeinsam feiern, sich zusammen weiterbilden oder sich mit anderen verbinden, um mit vereinten Kräften für Ihre Anliegen einzutreten.

Wir freuen uns darauf, gemeinschaftlich mit Ihnen das Heinrich-Hansjakob-Haus mit Leben zu erfüllen und durch Ihre Mitwirkung Neues entstehen zu lassen.

Herzliche Grüße

**Angela Huber**

Leitung des Heinrich-Hansjakob-Hauses

**Wilhelm Pfaff**

Bildungsreferent

# — Begegnung

**... findet im Heinrich-Hansjakob-Haus  
einen Ort. Das Sich-Begegnen umfasst  
hier viele Facetten:**

- ermöglicht Kontakte, Gemeinschaft und Geselligkeit und Integration
- bringt Generationen zusammen
- kann Brücken bauen, Vorurteile abbauen und Toleranz vermitteln
- ist Austausch von Meinungen und Überzeugungen
- ist Umgang mit Widersprüchen
- ermöglicht es, Unterstützung zu erhalten und zu geben



## Mittagstisch

Das Heinrich-Hansjakob-Haus bietet unter der Woche täglich ein frisches und reichhaltiges Essen an. Guten Appetit!

**Termin:** montags bis freitags, 12–13 Uhr

**Anmeldung:** bis 9 Uhr des gleichen Tages

---

## Interessenpartner

Wenn Sie für Ihr Hobby eine Partnerin, einen Partner oder eine Gruppe suchen, versuchen wir gerne, Interessenpartnerinnen und -partner zu vermitteln – z. B. für Sport, Sprachen, Wanderungen, Radtouren, den Besuch kultureller Veranstaltungen, Spiele, Basteln, Handarbeiten, Kochen und vieles mehr!

**Informationen:** bei Angela Huber, Telefon (07 61) 70 31 30

---

## Offene Bibliothek

Besuchen Sie die offene Bibliothek im ersten Obergeschoss des Heinrich-Hansjakob-Hauses.

**Öffnungszeiten:** 9–17 Uhr

---

## Wöchentliche Angebote und Treffen

- Mo** 10.00 Gedächtnisspiele und Wahrnehmungsübungen  
10.00 Offener Kegeltreff  
14.00 Spaziergang  
14.00 Kartenspiele
- Di** 10.00 Offener Kegeltreff  
14.00 Musik und Tanz im Rhythmus von Hawaii mit Dagmar Habermann  
14.30 Dienstagsaktion mit FSJlern: Besichtigungen, Filme  
15.00 Christlicher Singkreis mit Elfriede Kunz

- 16.45 Eutonie und Gymnastik mit Ursula Duffing  
19.45 Eutonie und Gymnastik mit Ursula Duffing
- Mi** 9.00 Gymnastik mit Dorothea Kistner  
9.15 Heiteres Gedächtnistraining mit Waltraud Keller  
9.00 Französisch plaudern mit Renate Pfister-Wiche  
10.00 Offener Kegeltreff  
10.15 Geistig fit bleiben mit Diana Seufert  
11.00 Leichtes Konzentrationstraining mit Waltraud Keller  
14.00 Kartenspiele (Skat, Canasta u. a.)  
14.00 Spielenachmittag  
15.00 Singkreis
- Do** 9.30 Heiteres Gedächtnistraining mit Waltraud Keller  
10.45 Bewegungstreff im Freien mit Marion Assaad Dib und Ursula Duffing  
11.00 Kraft und Balance mit Carola Scharck  
15.00 Offener Handarbeitskreis  
20.00 Musik und Tanz im Rhythmus von Hawaii mit Dagmar Habermann
- Fr** 9.15 Bewegung und Entspannung mit Waltraud Keller  
9.45 Sitz- und Haltungsgymnastik mit Carola Scharck  
10.00 Offener Kegeltreff  
11.00 Tanz und Gymnastik mit Ulrike Günter  
11.00 Kraft und Balance mit Carola Scharck  
14.00 Kartenspiele (Skat, Canasta u. a.)  
18.00 Italienische Konversation mit Maria Luigia Wigand

### Weitere Angebote

Viele weitere regelmäßige Angebote – z. B. Tanz, Singen, Yoga und Malerei – finden Sie im **Kapitel Bildung**.

### Bewegungstreff im Freien

Eingeladen sind alle, die sich gerne bei einfachen, angeleiteten Übungen im Freien bewegen und Koordination, Konzentration und Balance schulen wollen.

**Leitung:** Marion Assaad Dib, Ursula Duffing

**Termin:** jeden Do um 9.30 Uhr

**Ort:** Heinrich-Hansjakob-Haus (beim Turm im Garten, Durchgang durchs HHH)

### Regelmäßige Wanderungen

**Termine:** Bitte erfragen im Heinrich-Hansjakob-Haus oder unter Telefon (07 61) 70 31 30

### Lesungen in der offenen Bibliothek

Kommen Sie zu einem gemütlichen Mittag mit Lesungen, Geschichten und Gedichten in unserer offenen Bibliothek zusammen.

**Termin:** jeden 2. Di im Monat, 14 Uhr

### Ran ans Tablet!

Mit dem Tablet können Sie überall Zeitung lesen, fotografieren, E-Mails schreiben, einkaufen, googeln ...

**Leitung:** Erika Tischer

**Termin:** nach Vereinbarung

**Information:** im Heinrich-Hansjakob-Haus

### Begleitung im Umgang mit Computer

Haben Sie Fragen zum Mailen, Surfen oder grundsätzliche Fragen zum Computer? Dann sind Sie hier richtig.

**Leitung:** Dr. Dora Gentner

**Termin:** nach Vereinbarung freitags, 10–12 Uhr

**Information und Anmeldung:** Telefon (07 61) 150 40 89

### Spaziergänge für pflegende Angehörige

Hier können pflegende An- und Zugehörige einmal im Monat gemeinsam unterwegs sein – inklusive gemütlicher Einkehr.

**Termin:** dienstags, 14–16.30 Uhr, am 3.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5., 13.6., 4.7., 1.8., 5.9., 10.10., 7.11. und 5.12.2017

**Dauer:** ca. 2,5 Stunden

**Treffpunkt:** Wechselnde Orte im VAG-Bereich Freiburg

**Information:** aktuell in der BZ oder bei Sigrid Frey, Telefon (076 65) 69 68

### Stammtisch für pflegende und betreuende An- und Zugehörige

Bei diesem offenen Stammtisch können Pflegende und Betreuende in vertrauensvoller Atmosphäre in Kontakt kommen und sich austauschen.

In Kooperation mit dem Netzwerk pflegeBegleitung Freiburg

**Leitung:** Ehrenamtliche aus dem Netzwerk pflegeBegleitung Freiburg

**Termine:** in ungeraden Monaten mittwochs, 14.15–15.45 Uhr, am 11.1., 8.3., 10.5., 12.7., 13.9. und 8.11.2017;

in geraden Monaten dienstags, 17–18.30 Uhr, am 21.2., 18.4., 20.6., 15.8., 17.10. und 19.12.2017

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### **Französisches Literaturcafé**

*Parler littérature! – französische Sprache und Literatur genießen*

Gemeinsam sprechen wir auf Französisch (leichtes Konversationsniveau) über Ihre Lektüren und lesen schöne, kleine französische Texte und Gedichte.

**Leitung:** Marie-Laure Wieacker-Wolff

**Termin:** 14-täglich donnerstags, 10 Uhr

### **Freitags-Frühstück**

**Leitung:** Maria Roth

**Termine:** freitags, ab 9.15 Uhr, am 27.1., 24.2., 31.3., 28.4., 26.5., 30.6., 28.7. und 25.8.2017

Bitte anmelden!

### **Fastnacht**

Unter dem Motto: Außer Rand und Band

**Termin:** Fr, 24.2.2017, 15 Uhr

Bitte anmelden!

## *Reihe Sonntagscafé*

Die Treffen dieser Veranstaltungsreihe beginnen jeweils mit gemeinsamem Kaffee und Kuchen, bevor dann später die eigentliche Veranstaltung beginnt.

**Termin:** 15 Uhr Kaffee und Kuchen;  
15.45 Uhr Veranstaltung

**Ort:** Café „Zur kleinen Oase“ im  
Heinrich-Hansjakob-Haus

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### **Neujahrskonzert**

Ein Freiburger Streichquartett spielt Besinnliches, Fröhliches, Bekanntes und Neues zum Jahresbeginn.

**Termin:** So, 22.1.2017, 15.30 Uhr

**Ort:** St. Marienhaus, EG, im Foyer

### **Theateraufführung**

„Mitbewohnerin gesucht“ von Jule Vollmer

**Mit:** der Theatergruppe „Fünf & 1“

**Termin:** So, 12.2.2017

### **Indischer Tanz**

**Mit:** Schwester Rosmi

**Termin:** So, 5.3.2017

### **Frühjahrsanfang**

Es tönen die Lieder...

**Mit:** der Mundharmonikagruppe und dem Singkreis

**Termin:** So, 19.3.2017

## **Die Wiehre und das Heinrich-Hansjakob-Haus**

Diavortrag

**Mit:** Carola Schark

**Termin:** So, 23.4.2017

## **Silver Jazz Band**

**Mit:** Job von Witzleben & Co.

**Termin:** So, 18.6.2017

**Ort:** St. Marienhaus

## **Step by Step**

Show mit der Stepptanzgruppe des Heinrich-Hansjakob-Hauses und Dunja Lenz sowie Vivian Liebmann

**Termin:** So, 16.7.2017

## **Sommer-Sonn(en)tage**

**Mit:** den Aloha-Freunden – Musik und Tanz im Rhythmus von Hawaii

**Termin:** So, 30.7.2017

## *Reihe Lichtblicke*

### *Begegnungs- und Bildungsexkursionen*

Dieses Programm bietet interessierten Seniorinnen und Senioren die Gelegenheit, interessante Städte und Stätten mit ihrer Historie, ihren Bauwerken und Museen in unserem Ländle zu erkunden und in Gemeinschaft zu erleben. Dies geschieht relativ preisgünstig und umweltschonend mit dem Baden-Württemberg-Ticket der Bahn. Stadtführungen, Museumsbesuche und andere Besichtigungen sind bei jeder Fahrt Schwerpunkte. Es bleibt aber auch Zeit, selbst den jeweiligen Zielort zu erkunden und den Aufenthalt zu gestalten.

Die Fahrten erfolgen – außer an den Samstagsterminen – in der Zeit ab 9 Uhr bis spätestens 20 Uhr (Rückkehr in Freiburg). Genaue Angaben zu Abfahrtszeiten, Kosten und zum Programmverlauf der einzelnen Fahrten finden auf Handzetteln, die zwei Wochen vor der jeweiligen Fahrt im Heinrich-Hansjakob-Haus ausliegen. Anmeldungen zu den Fahrten sind bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin im HHH, Telefon (07 61) 70 31 30, möglich. Terminänderungen behalten wir uns vor.

**Ansprechpartnerin** für die Reihe „Lichtblicke“ ist die ehrenamtliche Mitarbeiterin Monika Seemann-Pfistner, Telefon (07 61) 386 97 46.

---

### **Lichtblicke im Januar: Baden-Baden**

Baden-Baden ist jederzeit eine Reise wert, um das Flair dieser vielseitigen, schönen Stadt „in- oder outdoor“ zu genießen. Museen, Casino, nette Cafés, die Lichtentaler Allee, die russische Kirche u. v. a. m. machen den Aufenthalt immer zu einem schönen Erlebnis. Im Museum Frieder Burda ist noch bis 29. Januar 2017 die Ausstellung „Die Kerze“ zu sehen. Sie widmet sich dem Motiv der Kerze in der bildenden Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts.

**Informationen:** bei Monika Seemann-Pfistner

**Termin:** Do, 19.1.2017

---

### **Lichtblicke im Februar: Stuttgart**

Unsere Landeshauptstadt hat auch immer etwas zu bieten: die Baustelle „Stuttgart 21“, Ausstellungen und Museen, die Wilhelma, interessante Architektur wie z. B. die Waisenhaus-Siedlung, die Markthalle und natürlich die vielfältigen Einkaufs- und Einkehrmöglichkeiten einer Großstadt. „Die Schwaben“, bewundert, gefürchtet oder verspottet, die seit fast 2000 Jahren für Gesprächsstoff sorgen, werden in einer großartig angelegten Sonderausstellung im Landesmuseum in all ihren Facetten im Laufe der Geschichte dargestellt. Ein kulturelles „Muss“ – auch und gerade – für vorurteilsbelastete Nichtschwaben.

**Informationen:** bei Monika Seemann-Pfistner

**Termin:** Sa, 18.2.2017

---

### **Lichtblicke im März: Pforzheim**

Die Gold- und Schmuckstadt Pforzheim besitzt ein Industriedenkmal, das in seiner technischen Großform zu neuem Leben erweckt wurde: das Gasometer, ein gigantisches Ausstellungsgebäude mit einer 15 Meter hohen Besucherplattform. Dort

befindet sich seit 2014 das weltgrößte 360°-Panorama „Rom 312“. Es bietet einen optimalen Blick weit über die antike Millionenstadt in der Blüte ihrer architektonischen Pracht bis hin zu den Albaner Bergen und ein Eintauchen in das Leben und die Zeit Konstantins – in Highlight der besonderen Art.

**Informationen:** bei Monika Seemann-Pfistner

**Termin:** Do, 23.3.2017

---

### **Lichtblicke im April: Engen im Hegau**

Als Badener hat man in der Heimatkunde gelernt: „Engen, Tengen, Blumenfeld sind die schönsten Städt‘ der Welt; und wäre Engen nicht dabei, dann wär‘ es nix mit allen drei“. Landschaftlich liegt das Städtchen reizvoll inmitten der Vulkanlandschaft Hegau, zwischen Bodensee, Schwarzwald und der Schweiz. Die historische Altstadt gilt als eines der besterhaltenen mittelalterlichen Stadtensembles Süddeutschlands. Seit 1977 steht die gesamte Altstadt unter Denkmalschutz. Ein Kleinod, das sich zu entdecken lohnt.

**Informationen:** bei Monika Seemann-Pfistner

**Termin:** Do, 27.4.2017

---

### **Lichtblicke im Mai: Schloss Arenenberg**

Zwischen 1817 und 1906 gehörte die aus dem Mittelalter stammende Domäne Arenenberg im Kanton Thurgau der Familie Bonaparte. Wer in dieser Zeit etwas auf sich hielt, reiste an den Bodensee und besuchte den kaiserlichen Hof. Hortense de Beauharnais und ihr Sohn Louis Napoleon organisierten dort ihr Leben nach dem Vorbild von Paris mit Salons, Diners, Theater und Spaziergängen in der Umgebung. Das Schloss mit seinem herrlichen Garten lässt einen in diese Zeit eintauchen.

**Informationen:** bei Monika Seemann-Pfistner

**Termin:** Sa, 20.5.2017



### Lichtblicke im Juni: Stein am Rhein

Wo der Bodensee wieder zum Rhein wird, liegt dieses schöne Städtchen wie eine Oase der Beschaulichkeit und Gemütlichkeit, eingebettet in eine paradiesische Landschaft. Bunt bemalt präsentieren sich die prächtigen Fassaden am Rathausplatz mit ihren schönen Erkern, stattliche Fachwerkhäuser entlang der Uferpromenade erfreuen das Auge. Es gibt einiges zu entdecken im Klostermuseum mit Klosterkirche. Ebenso lohnend ist ein Spaziergang zur Klosterinsel Werd.

**Informationen:** bei Monika Seemann-Pfistner

**Termin:** Sa, 17.6.2017

### Lichtblicke im Juli: Radolfzell und Markelfingen

Radolfzell mit seiner schönen Altstadt, dem Samstagsmarkt und der Möglichkeit, weitgehend am Ufer Richtung Moos oder Mettnau zu laufen, ist im Sommer immer ein lohnenswertes Ziel. Man kann Schiffstouren unternehmen oder von der Mettnau durch das Naturschutzgebiet bis nach Markelfingen wandern und einen erholsamen Tag ohne „Massenbewegungen“ erleben.

**Informationen:** bei Monika Seemann-Pfistner

**Termin:** Sa, 29.7.2017

neu

### Lichtblicke-Stammtisch

Für Interessierte an und „Fans“ der Lichtblick-Fahrten findet ab 1. Februar 2017 im Heinrich-Hansjakob-Haus monatlich ein Stammtisch statt. Dabei geht es um Austausch, Anregungen zur Organisation kultureller Angebote und Gemeinschaftspflege.

Alle sind herzlich willkommen.

**Termine:** jeden 1. Mittwoch im Monat, 14 bis ca.

16 Uhr, ab 1.2.2017 **Ort:** Heinrich-Hansjakob-Haus

# Beratung und Begleitung

Das Leben führt viele Menschen ab und zu in Situationen, die sie allein nicht bewältigen können. Dazu gehören beispielsweise persönliche Lebenskrisen wie Abschied und Trauer, gesundheitliche Einschränkungen oder der Verlust von Aufgaben. Oft tauchen Fragen durch Schreiben von Behörden, durch Wünsche von Angehörigen oder durch die eigene Lebensplanung auf. Pflegende Angehörige sind oft stark belastet und im Zweifel, wie viel Zeit sie für sich beanspruchen dürfen.

In vertrauensvollen Beratungsgesprächen oder in einer auf Dauer angelegten Begleitung können sie ihre Fragen erörtern und die nötige Unterstützung finden.

### Information und Beratung zu Fragen des Älterwerdens

**Beraterin:** Angela Huber

**Termin:** Nach Vereinbarung, Mo bis Fr möglich

**Information und Anmeldung:** bei Angela Huber, Telefon (07 61) 70 31 30

### **Hilfen im Haushalt und Betreuung**

Wenn Sie dauerhaft Unterstützung im Haushalt, bei Einkäufen oder bei Spaziergängen brauchen, ist die Caritas Nachbarschaftshilfe gerne für Sie da. Diese Einrichtung hat ihre Büroräume im gleichen Haus wie wir.

**Informationen:** bei der Caritas Nachbarschaftshilfe, Telefon (07 61) 361 94-0

### **Beratung für Senioren und deren Angehörige**

Die Katholische Sozialstation Freiburg bietet Einzelberatungen zum Thema Unterstützung im Alter an. Dort können Sie besprechen, welche Unterstützung Sie in Ihrer Situation brauchen und welche Angebote es gibt. Auch Ihre Angehörigen können sich hier informieren und beraten lassen.

**Beraterin:** Mechthild Dürk, Leiterin der Beratungsstelle

**Informationen:** bei der Beratungsstelle für Senioren und deren Angehörige der Katholischen Sozialstation Freiburg, Telefon (07 61) 28 90 72

### **Beratung in persönlichen Lebensfragen**

und im Umgang mit Behörden

**Berater:** Heinrich Olbricht, Rechtsanwalt

**Termin:** mittwochs, 10–12 Uhr

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### **Beratung im Umgang mit Behörden**

sowie Hilfestellung bei schriftlichen Angelegenheiten

**Berater:** Job von Witzleben, Rechtsanwalt

**Termin:** donnerstags, 10–12 Uhr

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### **Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz**

Die Caritas Nachbarschaftshilfe bietet in unserem Haus eine Gruppe für Menschen mit Demenz an. Während die sonst betreuenden Angehörigen Zeit für sich und anderes haben, werden unsere Gäste in einer kleinen Gruppe liebevoll betreut und erleben entspannte und aktivierende Stunden.

**Termin:** donnerstags, 14.30–17.30 Uhr

**Information und Anmeldung:** bei der Caritas Nachbarschaftshilfe, Telefon (07 61) 361 94-0

### **Psychologische und therapeutische Beratung und Begleitung**

Das Angebot richtet sich besonders an ältere Bürgerinnen und Bürger, die unter seelischen Belastungen stehen oder sich in einer Krise befinden.

Ursula Jaisle bietet Begleitung z. B. nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen durch Tod oder Scheidung, Beratung für Menschen, die für chronisch kranke Angehörige sorgen, oder bei Konflikten und Krisen sowie Unterstützung bei der Inanspruchnahme psychologischer Dienste.

**Beraterin:** Ursula Jaisle, Diplom-Psychologin, Diplom-Sozialarbeiterin

**Termin:** freitags, ab 9.30 Uhr

**Kosten:** keine  
Bitte anmelden!

### **Offene Gruppe für Menschen mit Depression**

In dieser Gruppe können ältere Menschen mit Depression mit anderen Betroffenen in Kontakt kommen, sich austauschen und gegenseitig unterstützen. Der Einstieg in diese Gruppe ist jederzeit möglich.

in Kooperation mit den Arbeitskreis Leben Freiburg e. V. (AKL)

**Leitung:** Ute Kirschkowski

**Termine:** 14-tägig dienstags, 10–12 Uhr, am 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5., 30.5., 13.6., 27.6., 11.7. 25.7.2017

**Kosten:** keine  
Bitte anmelden!

---

### **Offene Sprechstunde für pflegende Angehörige**

Menschen, die einen anderen Menschen unterstützen und pflegen (pflegende Zu- und Angehörige, Partnerinnen und Partner, Eltern, Nachbarinnen und Nachbarn, Freundeskreis etc.) erhalten hier Rat und Unterstützung.

**Termin:** mittwochs, 10–11.30 Uhr, am 1.2., 1.3., 5.4., 3.5. 7.6., 5.7., 6.9., 4.10. und 8.11.2017 und auf Anfrage

**Kosten:** keine

**Informationen:** beim Netzwerk pflegeBegleitung Freiburg, u.gumbel@web.de, oder Waltraud Keller, Telefon (07 61) 290 93 12

---

### **Vortrag: Wohnen im Alter**

Wohnraumanpassung und technische Hilfsmöglichkeiten für daheim

**Referentin:** Alexandra Kohler

**Termin:** Di, 21.3.2017, 14.30 Uhr

**Anmeldung:** nicht erforderlich

---

### **Vortrag: Zu Hause älter werden – was für Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?**

**Referentin:** Mechthild Dürk, Leiterin der Beratungsstelle für Senioren und Angehörige der Katholischen Sozialstation Freiburg

**Termin:** Mi, 5.4.2017, 15 Uhr

## *Woche der Inklusion*

### **„Gemeinsam statt einsam – Altern solidarisch gestalten!“**

**Termin:** Di, 14.2.2017

#### **Das Programm:**

10 Uhr: Kegeln

11 Uhr: Hausführung

11.20 Uhr: Tanz und Bewegung

12 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

14 Uhr: Hausführung

15 Uhr: Workshop „Inklusives Freiburg – was ich mir wünsche!“

17 Uhr: Projekt Kulturnetzwerk Wiehre stellt sich vor

Ein Fahrdienst ist möglich.

## Reihe Vorsorge, Abschied und Trauer

### Einzelberatung für Trauernde

Hat Sie unerwartet großes Leid durch den Verlust eines Menschen getroffen? Oder kündigte sich durch einen langen Leidensweg an, dass der Abschied eines Angehörigen bevorstand? Vielleicht spüren Sie jetzt, wie groß die Lücke ist, die der Verstorbene in Ihrem Leben hinterlassen hat; vielleicht bedrücken Sie viele Probleme und Belastungen. Dann bieten wir Ihnen gerne Einzelberatungen an, die Sie unterstützen können. In der Einzelberatung kann es beispielsweise um den Umgang mit Behörden, finanzielle Fragen, psychisches Leid oder Ihre religiös-seelischen Anliegen gehen.

**Termine:** nach Vereinbarung

**Informationen:** bei Angela Huber

### Trauern

Abschied und Neubeginn

Gesprächsgruppe für Frauen und Männer, die trauern

Der Tod eines geliebten Menschen hinterlässt eine große Lücke im eigenen Leben. Wir erleben uns in einem Chaos der Gefühle.

Die Gruppe bietet die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen und in einer vertrauensvollen Atmosphäre durch Gespräche, kreatives Gestalten, Rituale, Texte und Märchen sich in seinen Emotionen zu nähern und diesen Ausdruck zu geben.

**Termine:** Dienstags, 18.30–20 Uhr, 14.2., 21.2., 7.3., 14.3., 21.3. und 28.3.2017

**Kosten:** 50,- bis 70,- Euro (je nach Gruppengröße)  
Anmeldung erforderlich!

### Vortrag: „Wie schreibe ich mein Testament?“

**Referent:** Heinrich Olbricht, Rechtsanwalt

**Termin:** Mi, 15.2.2017, 10–12 Uhr

### Selbstverständnis des Hospizes „Karl Josef“

An einem Nachmittag können Interessierte bei einem Besuch vor Ort das stationäre Hospiz Freiburg kennen lernen.

**Termin:** Di, 7.3.2017, 14.30 Uhr

**Treffpunkt:** Türkenlouisstraße 22, Freiburg (beim Wiehre-Bahnhof)

**Anmeldung:** Telefon (07 61) 70 31 30

### Beruhigt und sicher zu Hause leben

Lernen Sie bei einem Besuch der Zentrale des Hausnotruf-Dienstes GmbH die Angebote dieses Dienstes näher kennen.

**Termin:** Di, 11.4.2017, 15 Uhr

**Treffpunkt:** Eisenbahnstraße 52, Freiburg  
Bitte anmelden!

### Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

**Referent:** Heinrich Olbricht, Rechtsanwalt

**Termin:** Mi., 10.5.2017, 10–12 Uhr

# Bildung

Lernen und sich weiterbilden bedeutet, eigene Möglichkeiten zu entdecken. Dafür braucht es Zeit, Muße und Freiräume, in denen man sich gezielt seinen Anliegen widmet.

Die Kurse und Seminare im Heinrich-Hansjakob-Haus schaffen Raum und Zeit, sich mit den eigenen Fragen und mit der Welt, in der wir leben, zu befassen und sein Verständnis darüber zu vertiefen – in Gemeinschaft und im Dialog mit sich selbst. Sie ermöglichen, Fähigkeiten zu entfalten, und unterstützen dabei, mit dem erworbenen Wissen das eigene Leben zu gestalten.

## Exkursionen

Bitte beachten Sie auch die Begegnungs- und Bildungsexkursionen der Reihe Lichtblicke auf Seite 13 dieses Programmhefts!



## Sinn, Glaube, Älterwerden

### 1 Wer glauben kann, ist nie allein

#### *Die gemeinschaftstiftende Kraft des Glaubens wiederentdecken*

Der Trend ist eindeutig: Heute glaubt offenbar jeder für sich. Die Teilnahme an Gemeindegottesdiensten und Gemeinschaftsfeiern nimmt ab. Andererseits wissen wir: Wer glaubt, ist nie allein. Der Kurs macht erfahrbar, auf welcher vielfältigen Weise der christliche Glaube Gemeinschaft stiften kann: ob in Gebets- und Gottesdienstkreisen, im karitativen Handeln, im ehrenamtlichen Engagement, in Ehe, Familie, Freundeskreis – sogar deutschland- und weltweit.

**Leitung:** Dr. Matthias Hugoth, Diplom-Theologe, Diplom-Pädagoge • **Termin:** montags, 18.30–20 Uhr, ab 30.1.2017, 4-mal • **Kosten:** 26,- Euro

### 2 Schatztruhe Lebensgeschichte(n)

#### *Schreibwerkstatt für Anfänger und Fortgeschrittene*

Jedes gelebte Leben enthält unendlich viele interessante, aufregende, freudige, traurige, romantische und leidenschaftliche Momente. Es lohnt sich, diesen Erinnerungs- und Erfahrungsschatz sichtbar zu machen und weiterzugeben.

Wie kann ich diesen Schatz ordnen, was wähle ich aus? Wie finde ich einen guten roten Faden? Wie erzähle ich spannend und interessant? In der Schreibwerkstatt lernen Sie praktische Kniffe und Methoden kennen, um Ihre Lebensgeschichte(n) aufzuschreiben – mit viel Freude und Leichtigkeit.

**Leitung:** Dr. Dorothee Leidig • **Termin:** donnerstags, 9–11 Uhr, 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 27.4., 18.5., 1.6., 15.6., 6.7. und 20.7.2017 (11-mal)

**Kosten:** 98,- Euro

### 3 Noch immer: Liebe und Leidenschaft

*Auch nach Jahren die Liebe zueinander neu entdecken*

Wer kennt das nicht: Nach der Zeit von Liebe, Lust und Leidenschaft folgten Jahre, in denen die Partnerschaft von Gewohnheiten und nüchternen Alltagsabläufen bestimmt war. Wie können wir wieder eine neue Leidenschaft miteinander entdecken? Wie kann ich eine neue Partnerin, einen neuen Partner finden? Der Kurs zeigt Wege auf, wie man zueinander finden und intensiver miteinander leben kann.

**Leitung:** Dr. Matthias Hugoth, Diplom-Theologe, Diplom-Pädagoge

**Termin:** montags, 18.30–20 Uhr, ab 6.3.2017, 6-mal • **Kosten:** 39,- Euro

### 4 Der selbstbestimmte Tod

*Was heißt „Würdevoll sterben“?*

Nikolaus Schneider, Hans Küng, Desmond Tutu haben sich in letzter Zeit für die aktive Sterbehilfe ausgesprochen. „Fairness und Mitgefühl“ fordert z. B. Desmond Tutu für „Tausende von Sterbenden, denen ein würdevoller Tod vorenthalten wird.“ Das Seminar befasst sich mit verschiedenen Begriffen (Recht auf das eigene Sterben, passive/aktive Sterbehilfe, Sterbebegleitung, assistierter Suizid, Euthanasie) und lädt ein, sich in der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Wertungen eine Meinung zu bilden – auch für das eigene Sterben.

**Leitung:** N. N.; Wilhelm Pfaff

**Termin:** dienstags, 18–19.30 Uhr, ab 21.3.2017, 3-mal • **Kosten:** 19,- Euro

## Musik

### 5 Hansjakob-Frauenchor

*Im gemeinsamen Singen eine neue Kraft erleben*

Singen befreit die Seele und erhöht die Lebensfreude! Wir beginnen unsere Proben mit ausführenden Atem- und Stimmübungen, die unsere Stimme auf Dauer gesund und ausdrucksvoll erhalten. Wir singen Kanons, mehrstimmige Volkslieder und leichte klassische Stücke. Unser geprobtetes Programm führen wir dann zweimal im Jahr im kleineren Rahmen auf. Frauen, die Freude am Singen und auch schon etwas Chorerfahrung haben, sind zu einer Schnupperprobe herzlich willkommen. Im Moment können wir nur noch Sopranstimmen aufnehmen.

**Leitung:** Marion Oerding, Sängerin, Chorleiterin

**Termin:** dienstags, 15.30–17 Uhr, ab 10.1.2017

**Kosten:** 25,- Euro

### 6 Vom-Blatt-Singen leicht gemacht

*Rhythmen – Tonfolgen – Stimmübungen*

Wir singen zunächst ganz einfach und ohne Noten. Wir werden dann typische Rhythmen und Tonfolgen einüben, um unseren „musikalischen Wortschatz“ zu erweitern. Allmählich lernen wir, uns notierte Musik innerlich vorzustellen und wagen uns schließlich auch an unbekannte Lieder. Am Anfang jeder Stunde steht eine ausführliche körperorientierte Stimmbildung. Sie werden erleben, wie eine gute Körperwahrnehmung Ihre Stimme befreit. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, Sing- oder Chorerfahrung aber hilfreich.

**Leitung:** Ruth Schulze-Wessel, Gesangspädagogin, Chorleiterin

## 6a

**Termin:** donnerstags, 17–18.10 Uhr, ab 26.1.2017, 9-mal • **Kosten:** 61,- Euro

## 6b

**Termin:** donnerstags, 17–18.10 Uhr, ab 27.4.2017, 9-mal • **Kosten:** 61,- Euro

## 7 Singen für Fortgeschrittene

### Frauenchor

Von der Gregorianik bis zur zeitgenössischen geistlichen und weltlichen Literatur ist die Musik eine eigene Sprache für Klage und Jubel, Meditation und Ekstase, eine Musik mit Botschaft.

Chormusik lädt dazu ein, selbst Stimme zu sein und auf sie zu hören, gleichzeitig mit den anderen Stimmen in Kommunikation zu treten. Jede Probe beginnt mit einer ausführlichen körperorientierten Stimmbildung. Der Kurs richtet sich an erfahrene Chorsängerinnen.

**Leitung:** Ruth Schulze-Wessel, Gesangspädagogin, Chorleiterin

### 7a

**Termin:** donnerstags, 18.20–19.50 Uhr, ab 26.1.2017, 9-mal • **Kosten:** 97,- Euro

### 7b

**Termin:** donnerstags, 18.20–19.50 Uhr, ab 27.4.2017, 9-mal • **Kosten:** 97,- Euro

## 8 Singen macht frei – Singen gibt Kraft

### Atem- und Stimmübungen – gesunde und ausdrucksvolle Stimme

Unsere Stimme ist Spiegel unserer Seele, und durch befreites, müheloses Singen können wir mit uns selbst in „Einklang“ kommen. In aufbauenden Atem- und Stimmübungen lernen wir die Resonanzräume unseres Körpers kennen und können unseren eigenen „Klangraum“ erleben und erweitern. Wir üben einen gleichmäßigen Atemstrom und klar geformte Vokale, durch die ein tragender Stimmklang entstehen kann. Die Übungen aus der Werbeck-Gesangsschule erhalten unsere Stimme auf Dauer gesund und ausdrucksvoll – bis ins hohe Alter.

**Leitung:** Marion Oerding, Sängerin, Chorleiterin

### 8a

**Termin:** freitags, 16–17 Uhr, ab 27.1.2017, 10-mal  
**Kosten:** 45,- Euro

### 8b

**Termin:** freitags, 16–17 Uhr, ab 5.5.2017, 10-mal  
**Kosten:** 45,- Euro

## 9 Bewegung tut gut

### *Prävention vor Osteoporose – Arthrose – Beckenbodenschwäche*

Durch gezielte Übungen trainieren Sie die Stütz- und Haltemuskulatur des Körpers und schulen Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Dadurch tragen Sie zur Prävention vor Osteoporose, Arthrose und Beckenbodenschwäche bei. Auch Übungen zur Sturzprophylaxe werden in den Stundeninhalt integriert. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Bringen Sie bitte Sportkleidung, Handtuch und Schuhe, die guten Halt geben, mit.

**Leitung:** Herta Eichin, Basisgymnastik- und Rückenschullehrerin

### 9a

**Termin:** mittwochs, 9.30–10.30 Uhr, ab 11.1.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 47,- Euro

### 9b

**Termin:** mittwochs, 10.30–11.30 Uhr, ab 11.1.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 47,- Euro

### 9c

**Termin:** mittwochs, 9.30–10.30 Uhr, ab 26.4.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 47,- Euro

### 9d

**Termin:** mittwochs, 10.30–11.30 Uhr, ab 26.4.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 47,- Euro

## 10 Fit und mobil bleiben – Venengymnastik Kraft, Koordination und Entspannung

Dieser Kurs hilft Ihnen, müde, schwere und schmerzende Beine zu vermeiden. Auch dem Entstehen von Krampfadern kann mit dieser Gymnastik vorgebeugt werden. Durch gezielte Übungen wird der Kreislauf in Schwung gebracht, und durch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining werden Kraft und Koordination geschult. Atem- und Entspannungsübungen lassen die Stunde ausklingen und sorgen für Entlastung.

**Leitung:** Herta Eichin, Basisgymnastik- und Rückenschullehrerin

### 10a

**Termin:** mittwochs, 11.30–12.30 Uhr, ab 11.1.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 47,- Euro

### 10b

**Termin:** mittwochs, 11.30–12.30 Uhr, ab 26.4.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 65,- Euro

## 11 Medizinisches Qigong in Theorie und Praxis

### *Bewegung – Atem – Konzentration*

Nach chinesischer Vorstellung ist der freie, gleichmäßige Qi-Fluss (Fluss der Lebensenergie) Grundlage für alle körperlichen, seelischen und geistigen Funktionen des Menschen. Fließendes Wasser modert nicht. Das Qi folgt den Gedanken. Qigong ist eine Mischung aus Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen. Der Kurs eignet sich für alle Altersstufen. Die Qigong-Übungen helfen, im Geiste und im Körper geschmeidig zu bleiben.

**Leitung:** Regina Sagmeister, Heilpraktikerin, Schwerpunkt TCM, Qigong-Lehrerin



### 11 a

**Termin:** montags, 8.45–9.45 Uhr, ab 23.1.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 45,- Euro

### 11 b

**Termin:** montags, 8.45–9.45 Uhr, ab 24.4.2017, 11-mal ▪ **Kosten:** 50,- Euro

### 11 c

**Termin:** montags, 10–11 Uhr, ab 23.1.2017, 10-mal  
**Kosten:** 45,- Euro

### 11 d

**Termin:** montags, 10–11 Uhr, ab 24.4.2017, 11-mal  
**Kosten:** 50,- Euro

### 11 e

**Termin:** montags, 11.15–12.15 Uhr, ab 23.1.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 45,- Euro

### 11 f

**Termin:** montags, 11.15–12.15 Uhr, ab 24.4.2017, 11-mal ▪ **Kosten:** 50,- Euro

---

## 12 Hatha-Yoga für die ältere Generation

*Mit leichten Übungen zu mehr Achtsamkeit und Lebensfreude*

Einfache, aufeinander aufbauende Übungen erhöhen Ihre Beweglichkeit und Vitalität. Das Üben auf einem Stuhl ermöglicht es Ihnen, die Übungen ganz nach Ihren Möglichkeiten auszuführen. Leichte Koordinationsübungen halten das Gehirn fit. Die Endentspannung und Meditationen mit einfacher Anleitung trainieren Ihre geistige Flexibilität. Mit Achtsamkeit und Selbstbewusstheit kehren Sie in Ihren Alltag zurück.

**Leitung:** Olaf Greifzu, Yogalehrer (Netzwerk Freiburger Yogaschule), staatlich anerkannter Masseur

### 12 a

**Termin:** montags, 10.30–12 Uhr, ab 23.1.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 65,- Euro

### 12 b

**Termin:** montags, 10.30–12 Uhr, ab 24.4.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 65,- Euro

### 12 c

**Termin:** donnerstags, 10.20–11.50 Uhr, ab 26.1.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 65,- Euro

### 12 d

**Termin:** donnerstags, 10.20–11.50 Uhr, ab 27.4.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 65,- Euro

---

## 13 Hatha-Yoga

*Achtsames Üben, lebendiger Körper, wacher Geist*

Die Teilnehmenden erlernen verschiedene Yogaübungen. Eine individuelle Anleitung ermöglicht, Einsicht in den eigenen Körper zu gewinnen und Verspannungen zu lösen. Auch der Atem kann neu erlebt werden. So können Yogaübungen heilend auf Körper und Geist wirken und zu einem besseren inneren Gleichgewicht beitragen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Sitzkissen mitbringen.

### 13 a

**Leitung:** Renate Schaefer, Yoga- und Tai-Chi-Lehrerin

**Termin:** montags, 18.15–19.45 Uhr, ab 23.1.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 65,- Euro

### 13 b

**Leitung:** Renate Schaefer, Yoga- und Tai-Chi-Lehrerin

**Termin:** montags, 18.15–19.45 Uhr, ab 8.5.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 65,- Euro

### 13c

**Leitung:** Renate Schaefer, Yoga- und Tai-Chi-Lehrerin

**Termin:** dienstags, 8.45–10.15 Uhr, ab 24.1.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 65,- Euro

### 13d

**Leitung:** Renate Schaefer, Yoga- und Tai-Chi-Lehrerin

**Termin:** dienstags, 8.45–10.15 Uhr, ab 2.5.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 65,- Euro

### 13e

**Leitung:** Olaf Greifzu, Yogalehrer (Netzwerk Freiburger Yogaschule), staatlich anerkannter Masseur

**Termin:** donnerstags, 8.30–10 Uhr, ab 26.1.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 65,- Euro

### 13f

**Leitung:** Olaf Greifzu, Yogalehrer (Netzwerk Freiburger Yogaschule), staatlich anerkannter Masseur

**Termin:** donnerstags, 8.30–10 Uhr, ab 27.4.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 65,- Euro

## 14 Tai Chi

*Sich bewegen, geschmeidig wie das Wasser*

Tai Chi ist eine Bewegungskunst aus China, die die Lebensenergie anregt und zu mehr Stabilität und geistiger Ruhe führt. Entspannung und Konzentration auf die Körpermitte helfen dabei, in der Bewegung zu mehr Leichtigkeit und Geschmeidigkeit zu gelangen. Der Atem vertieft sich auf eine natürliche Art, und die Gesundheit wird gestärkt. Die Verfeinerung der Körperwahrnehmung eröffnet immer neue innere Welten.

**Leitung:** Renate Schaefer, Yoga- und Tai-Chi-Lehrerin

### 14a

**Termin:** montags, 20–21.30 Uhr, ab 23.1.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 65,- Euro

### 14b

**Termin:** montags, 20–21.30 Uhr, ab 8.5.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 65,- Euro

## 15 Feldenkrais

*Bewusstheit durch Bewegung*

Der erste Schritt, sich müheloser, kreativer und mit mehr Genuss bewegen zu können, ist, Bewusstsein für die Art und Weise unserer Bewegung zu entwickeln. Diese feine und mühelose Bewegungsarbeit lässt selbstbegrenzende Denk- und Bewegungsgewohnheiten aufspüren. Sie fördert die Entfaltung unseres Potenzials im Denken, Wahrnehmen, Fühlen und Tun. Die Teilnahme am Kurs erfordert keine Vorerfahrung und ist für interessierte Menschen jeden Alters möglich.

**Leitung:** Christiane Balzer, Feldenkrais-Practitioner, Gestaltberatung

### 15a

**Termin:** dienstags, 10.30–12 Uhr, ab 24.1.2017, 9-mal ▪ **Kosten:** 59,- Euro

### 15b

**Termin:** dienstags, 10.30–12 Uhr, ab 2.5.2017, 9-mal ▪ **Kosten:** 59,- Euro

## 16 Feldenkrais – Dynamisches Sitzen

*Lernen ist besser, als Patient zu sein*

Die einseitigen Lebens- und Bewegungsgewohnheiten im Zeitalter des Sitzens zeigen ihre Auswirkungen auf Beweglichkeit und Wohlbefinden. Bewusst gelenkte Aufmerksamkeit führt durch die spielerisch erforschten Bewegungslektionen im Sitzen. Die natürliche Lernfähigkeit von Gehirn und Nervensystem wird angeregt – Beweglichkeit, Lebendigkeit und eine mobile Haltung können sich entwickeln. Der Kurs richtet sich an Menschen, die die Feldenkraislektionen im Liegen nicht mitmachen können, sowie an „Vielsitzer“.

**Leitung:** Christiane Balzer, Feldenkrais-Practitioner, Gestaltberatung

### 16a

**Termin:** dienstags, 13.45–14.45 Uhr, ab 24.1.2017, 9-mal ▪ **Kosten:** 43,– Euro

### 16b

**Termin:** dienstags, 13.45–14.45 Uhr, ab 2.5.2017, 9-mal ▪ **Kosten:** 43,– Euro

## 17 Bewegung mit Smovey-Ringen

*... schafft Glückshormone und Lebensenergie*

Mit den Smovey-Ringen werden 97 Prozent der gesamten Muskulatur aktiviert: Fett wird verbrannt, das Bindegewebe gestrafft, der Stoffwechsel und das Verdauungssystem werden gefördert, das Lymphsystem wird entlastet und massiert. Das führt zur Entschlackung. Das Immunsystem wird gestärkt, Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich werden gelockert und das Herz- und Kreislaufsystem wird gekräftigt. Bei gutem Wetter findet der Kurs im Freien statt. Die Smovey-Ringe werden zur Verfügung gestellt.

**Leitung:** Brigitte Hagen, Smovey-Coach

### 17a

**Termin:** donnerstags, 14.45–16.15 Uhr, ab 26.1.2017, 7-mal ▪ **Kosten:** 60,– Euro

### 17b

**Termin:** donnerstags, 14.45–16.15 Uhr, ab 27.4.2017, 7-mal ▪ **Kosten:** 60,– Euro

## 18 Atemkraft ist Lebenskraft

*Atemarbeit auf Grundlage des „Gelassenen Atems“*

Alle äußeren Vorgänge, die uns umgeben, und alle Gefühle, die uns bewegen, beeinflussen unseren Atem. Fördern wir die Wahrnehmungsfähigkeit für unsere Atembewegung, so finden wir einen Weg, uns im Alltag bewusster wahrzunehmen, und wir werden wach für das, was in uns geschieht. Mit einfachen Körper- und Bewegungsübungen bringen wir unseren Atem ins Fließen und nehmen ihn bewusst wahr. Dadurch können sich Verspannungen und Beschwerden lösen. So wird aus Atemkraft eine uns begleitende Lebenskraft.

**Leitung:** Irmgard Haupt, Atempädagogin (AFA-Diplom)

### 18a

**Termin:** freitags, 14.30–16 Uhr, ab 27.1.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 65,– Euro

### 18b

**Termin:** freitags, 14.30–16 Uhr, ab 28.4.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 65,– Euro

### 18c

**Termin:** Sa, 25.3.2017, 10–13 und 15–17.15 Uhr  
**Kosten:** 26,– Euro

**19 Stepptanz****Schnupperkurs, Anfängerstufe 1 und 2, Mittelstufe 1 und 2**

Lassen Sie sich mitreißen von den schwungvollen Rhythmen des Stepptanzes. In fröhlicher Atmosphäre werden Basisschritte erlernt und in einem kurzen Tanz kombiniert. Der Kurs bietet den Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig Freude am Steppen und ein sich erweiterndes Repertoire. Für alle Anfängerinnen und Anfänger eignet sich der Anfängerkurs 1 sowie der kürzere Schnupperkurs. Bitte flache Schuhe mit glatter Sohle mitbringen!

**Leitung:** Vivian Liebmann M. A., Stepptänzerin, Tanzpädagogin

**19a** – Schnupperkurs

**Termin:** donnerstags, 9–10 Uhr, ab 27.4.2017, 5-mal ▪ **Kosten:** 20,- Euro

**19b** – Anfängerstufe 1

**Termin:** donnerstags, 19–20 Uhr, ab 26.1.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 45,- Euro

**19c** – Anfängerstufe 1

**Termin:** donnerstags, 19–20 Uhr, ab 27.4.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 45,- Euro

**19d** – Anfängerstufe 2

**Termin:** montags, 16.45–17.45 Uhr, ab 23.1.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 45,- Euro

**19e** – Anfängerstufe 2

**Termin:** montags, 16.45–17.45 Uhr, ab 24.4.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 45,- Euro

**19f** – Mittelstufe 1

**Termin:** donnerstags, 18–19 Uhr, ab 26.1.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 45,- Euro

**19g** – Mittelstufe 1

**Termin:** donnerstags, 18–19 Uhr, ab 27.4.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 45,- Euro

**19h** – Mittelstufe 2

**Termin:** montags, 17.45–18.45 Uhr, ab 23.1.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 45,- Euro

**19i** – Mittelstufe 2

**Termin:** montags, 17.45–18.45 Uhr, ab 24.4.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 45,- Euro

**20 Musik – Bewegung – Tanz**

Der Kurs bietet Raum für kreativen Umgang mit Musik und Bewegung und ermöglicht leicht und spielerisch das Erweitern des Bewegungsrepertoires und die Freude am Entdecken eigener tänzerischer Ausdrucksmöglichkeiten. Anregungen zur Körperwahrnehmung, unterschiedliche Musik, aber auch Gegenstände und innere Bilder können uns dabei inspirieren. Entdecken Sie, wie wohl-tuend und einfach es ist, mit Musik und Tanz die eigene Beweglichkeit zu spüren, zu erweitern und neue Sinneserfahrungen zu machen.

**Leitung:** Ursula Villringer-Huber, Tanztherapeutin, Erwachsenenbildnerin

**20a**

**Termin:** dienstags, 9.45–11.15 Uhr, ab 17.1.2017, 8-mal ▪ **Kosten:** 52,- Euro

**20b**

**Termin:** dienstags, 11.40–12.30 Uhr, ab 17.1.2017, 8-mal ▪ **Kosten:** 36,- Euro

**20c**

**Termin:** dienstags, 9.45–11.15 Uhr, ab 25.4.2017, 11-mal ▪ **Kosten:** 72,- Euro

**20d**

**Termin:** dienstags, 11.40–12.30 Uhr, ab 25.4.2017, 11-mal ▪ **Kosten:** 50,- Euro

## 21 Offenes Malen

### *Für Anfänger und Fortgeschrittene*

Der Kurs bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, mit den unterschiedlichsten Materialien wie Acrylfarben auf Leinwand mit Spachtelmasse, Pappe und Stoffen abstrakte Bilder entstehen zu lassen. Zudem können mit Aquarellfarben realistische Bilder wie Landschaften erarbeitet werden. Wir arbeiten auch mit Pastellkreiden, Pastellölkreiden und Tusche in Mischtechniken. Vorhandenes Material bitte mitbringen.

**Leitung:** Cornelia Reichle, Lehrerin für Bildende Kunst und Werken

### 21 a

**Termin:** montags, 9.30–11.30 Uhr, ab 23.1.2017, 10-mal • **Kosten:** 98,- Euro

### 21 b

**Termin:** montags, 9.30–11.30 Uhr, ab 24.4.2017, 11-mal • **Kosten:** 107,- Euro

## 22 Offenes Malen mit unterschiedlichen Techniken

### *Für Anfänger und Fortgeschrittene*

Lernen Sie die Faszination der Farben kennen und gestalten Ihre eigenen Bilder in Aquarell, Acryl oder Mischtechnik. Die Teilnehmenden können Landschafts-, Blüten- oder Tiermotive unter fachlicher Anleitung erarbeiten. Möglich ist es auch, abstrakte Werke nach eigener Fantasie zu schaffen.

Bitte eigenes Material mitbringen.

**Leitung:** Cornelia Reichle, Lehrerin für Bildende Kunst und Werken

### 22 a

**Termin:** dienstags, 9–11.15 Uhr, ab 24.1.2017, 10-mal • **Kosten:** 98,- Euro

### 22 b

**Termin:** dienstags, 9–11.15 Uhr, ab 25.4.2017, 11-mal • **Kosten:** 107,- Euro

## 23 Aquarellmalerei

### *Schichten, Nass-in-Nass-Technik, Komposition, Farbenlehre*

Unbekümmert, spielerisch und mit Freude an der nassen Farbe tauchen wir in die Aquarellmalerei ein. In diesem Kurs entdecken wir die Leichtigkeit, Transparenz und unschlagbare Leuchtkraft der Aquarellbilder und experimentieren mit verschiedenen Techniken. Auch Anfängerinnen und Anfänger sind willkommen.

**Leitung:** Karin Berndt, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

### 23 a

**Termin:** dienstags, 9.30–11.30 Uhr, ab 24.1.2017, 5-mal • **Kosten:** 45,- Euro

### 23 b

**Termin:** dienstags, 9.30–11.30 Uhr, ab 25.4.2017, 5-mal • **Kosten:** 45,- Euro

## 24 Kleine Malweltreise

Wir werden eine kleine Malweltreise unternehmen und verschiedene Länder und Kulturen kennenlernen. Mit China verbinden wir die Tuschemalerei, Blumen, Tiere oder Landschaften. Bei Amerika tauchen wir in die Farbenwelt der Acrylmalerei ein. Für Europa z. B. Deutschland und Frankreich probieren die Teilnehmenden, mit Ölfarben und Pastellkreiden umzugehen. Die klassischen Künstler dieser einzelnen Techniken werden vorgestellt und können bei den eigenen Werken als Impuls dienen.

**Leitung:** Cornelia Reichle, Lehrerin für Bildende Kunst und Werken

#### 24 a

**Termin:** mittwochs, 17–18.30 Uhr, ab 25.1.2017, 5-mal ▪ **Kosten:** 33,- Euro

#### 24 b

**Termin:** mittwochs, 17–18.30 Uhr, ab 26.4.2017, 5-mal ▪ **Kosten:** 33,- Euro

### 25 Malen mit Pastellkreiden

#### *Farbklänge – Komposition – Strukturen*

Im Kurs stehen sowohl die Freude am Malen und am Miteinander-tätig-Sein als auch die persönliche künstlerische Entwicklung im Vordergrund. Bild-Beispiele können uns Anregung sein für unser eigenes Schaffen. In Absprache mit den Teilnehmenden werden interessante Themen malerisch vertieft, z. B. Gestaltung von Oberflächenstrukturen und Faltenwürfen; Wirkung von Farbklängen; kompositorische Gesetzmäßigkeiten u. v. m. Bildbesprechungen runden jede Malstunde ab. Bitte farbiges Papier und Pastellkreiden mitbringen!

**Leitung:** Karin Berndt, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

#### 25 a

**Termin:** donnerstags, 14.30–16.30 Uhr, ab 26.1.2017, 8-mal ▪ **Kosten:** 72,- Euro

#### 25 b

**Termin:** donnerstags, 14.30–16.30 Uhr, ab 27.4.2017, 7-mal ▪ **Kosten:** 63,- Euro

### 26 Kreative Ölmalerei

#### *Für Anfänger und Fortgeschrittene*

Der Kurs bietet die Möglichkeit, kreativ in die Welt der Farben einzutauchen und eigene Vorstellungen malerisch zu verwirklichen. Im Kurs lernen Sie, mit den Grundfarben eine große Palette an Ölfarben zu mischen. Die Motivwahl bleibt den Teilnehmenden frei überlassen.

**Leitung:** Cornelia Reichle, Lehrerin für Bildende Kunst und Werken

#### 26 a

**Termin:** freitags, 9–10.30 Uhr, ab 27.1.2017, 7-mal  
**Kosten:** 45,- Euro

#### 26 b

**Termin:** freitags, 9–10.30 Uhr, ab 28.4.2017, 10-mal  
**Kosten:** 65,- Euro

### 27 Ölmalerei

#### *Für Anfänger und Fortgeschrittene*

Ölmalerei ist eine traditionelle Maltechnik, die immer wieder mit ihren brillanten und beeindruckenden Farben wirkt. Die Arbeit am eigenen Bild wird uns Gelegenheit zum Nachdenken geben. Fragen wie z. B. „Wie kann ich mehr Spannung ins Bild bringen?“ oder „Wie bekommt mein Bild mehr Tiefe, zerfällt es in Einzelheiten?“ beschäftigen uns. Auf diese Punkte wird im Kurs individuell eingegangen.

**Leitung:** Cornelia Reichle, Lehrerin für Bildende Kunst und Werken

#### 27 a

**Termin:** freitags, 10.45–12.15 Uhr, ab 27.1.2017, 7-mal ▪ **Kosten:** 45,- Euro

#### 27 b

**Termin:** freitags, 10.45–12.15 Uhr, ab 28.4.2017, 10-mal ▪ **Kosten:** 65,- Euro

**28 Gabriele Münter und der blaue Reiter**  
*Malworkshop zur Ausstellung in der Fondation Beyeler*

„Ich habe da nach kurzer Zeit der Qual einen großen Sprung gemacht – vom Naturabmalen – ... – zum Fühlen des Inhalts, zum Abstrahieren – zum Geben des Extraktes“  
(Gabriele Münter, 1908).

Wir bewegen uns malerisch auf den Spuren von Gabriele Münters Malerei: experimentieren mit kraftvollen, klaren Farben und Formen und schwarz konturierten Flächen.

**Leitung:** Karin Berndt, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

**Termin:** Sa, 4.2.2017, 10–15 Uhr

**Kosten:** 26,- Euro

**29 Workshop Malerei**

*Für Anfänger und Fortgeschrittene*

Mit Farben auf kleinen und großen Leinwänden Bilder nach den eigenen Vorstellungen entstehen zu lassen ist an diesem Samstag unser Thema. Unter fachlicher Anleitung werden mit Acrylfarben und Kreide die Formate zu individuellen Kunstwerken. Der Kurs findet den ganzen Tag statt und wird mit einem gemeinsamen Mittagessen unterbrochen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten das Material mitbringen: Leinwände oder Papier, Pinsel, Farben, Kreide.

**Leitung:** Cornelia Reichle, Lehrerin für Bildende Kunst und Werken

**Termin:** Sa, 11.2.2017, 9.30–16 Uhr

**Kosten:** 28,- Euro

**30 Schneebilder**

*Schneelandschaften und Winterstimmungen*

Wir tauchen in die Stille und Ruhe der Winterzeit ein. Mit einfachen Farbflächen und weißen, stehengelassenen Papierflächen zaubern wir eine Schneelandschaft. Je nach Farbklang ergibt es andere Stimmungen: Ein grauer Himmel: Ein Schneesturm zog vorüber – ein zart rosafarbener: Die Abendsonne wärmt unsere Szenerie ...

Später können die Aquarellfarben noch durch schwarze Kreide ergänzt werden. Wir machen dazu Vorübungen und lehnen uns an einfachen Bildvorgaben an. Anfängerinnen und Anfänger sind willkommen, Materialliste bei Anmeldung.

**Leitung:** Eva Brandt, Künstlerin, Kunstpädagogin  
**Termin:** dienstags, 15.30–17.30 Uhr, ab 14.2.2017, 5-mal

**Kosten:** 45,- Euro

**31 Upcycling – Tasche aus alter Werbeplane**

*Abfallprodukte individuell gestalten*

Im Kurs wird eine Tasche aus alter Werbeplane hergestellt. Die Tasche wird in diesem Kurs nicht genäht, sondern anhand eines besonderen Schnittmusters mit einem Gurtband stabil verwebt. Durch die Vielfältigkeit der verschiedenen Werbeplanen entstehen tolle individuelle Einzelstücke. Auf Wunsch kann auch ein kleiner passender Geldbeutel zur Tasche hergestellt werden. Die Werbeplanen werden von der Kursleiterin mitgebracht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Schneidematte, Teppichmesser, Schere!

**Leitung:** Annette Gayer, Ergotherapeutin

**Termin:** Sa, 4.3.2017, 14–17 Uhr

**Kosten:** 20,- Euro + 8,- Euro Material



## 32 Gemeinschaftsbild

### *Fünf Menschen malen gemeinsam*

Fünf Menschen malen zusammen ein großes Gemeinschaftsbild (Gouache). Der Dialog findet über die bildnerische Auseinandersetzung statt – es wird also während des Malens nicht gesprochen. Eine der Regeln lautet: Alles darf übermalt werden. Trotzdem ist es das Ziel, ein gemeinsames Bild zu erschaffen. Diese Herangehensweise ist eine Herausforderung an unsere Gefühle – die von Frustration/Wut bis Befreiung und Freude alles beinhalten können. Wir erleben uns und können uns neu erleben. Ein spannendes Experiment für Mutige.

**Leitung:** Karin Berndt, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin

**Termin:** Sa, 1.4.2017, 10–15 Uhr

**Kosten:** 26,- Euro

## 33 Enkaustik-Malerei

### *Malen mit heißem Wachs*

Lassen Sie sich aus dem Alltag entführen und tauchen Sie in die Geheimnisse der Enkaustik-Malerei ein. Gemalt wird mit einem speziellen Maleisen, auf dem farbiges Wachs geschmolzen und auf Papier gebracht wird. Es entsteht eine Blume, eine Landschaft oder ein abstraktes Bild. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Küchenrolle, Verlängerungskabel, Kittel oder Schürze. Maleisen, Papier und Wachsfarben werden gegen eine Pauschale von 10,- Euro gestellt.

**Leitung:** Brigitte Himmelsbach

**Termin:** Sa, 6.5.2017, 10–18 Uhr

**Kosten:** 30,- Euro

# Beteiligung

## Ehrenamtliches Engagement im Heinrich-Hansjakob-Haus

Viele Angebote der Begegnung, Bildung, Beratung und gegenseitigen Unterstützung sind nur mithilfe von Ehrenamtlichen möglich. Sie sorgen dafür, dass unser Programm so vielseitig sein kann. Wir freuen uns, wenn auch Sie bei uns mitwirken und Ihre Talente, Ideen sowie Ihre Zeit einbringen, z. B. bei den Begegnungsangeboten, Ausflügen oder Kursen. So können Sie das Leben im Heinrich-Hansjakob-Haus verantwortlich mitgestalten.

Bitte melden Sie sich bei uns, dann sprechen wir persönlich darüber, wie Sie sich engagieren können.

Ansprechpersonen sind Angela Huber und Wilhelm Pfaff, Telefon (07 61) 70 31 30.

## Herzlich willkommen!





## MOFA: Senioren helfen Senioren

### Wir suchen ...

... aktive Ruheständlerinnen und Ruheständler, die bei MOFA mitmachen und alte Menschen unterstützen möchten, z. B. durch Beratung oder bei kleinen Reparaturen im Haushalt. Vieles andere ist denkbar und richtet sich nach Ihren Kenntnissen, Wünschen und Fähigkeiten.

### Wir bieten ...

... für Seniorinnen und Senioren, die Unterstützung brauchen:

- Beratung beim Umgang mit Behörden und Banken
- Unterstützung beim Schreiben von Briefen
- Vorlesen, Begleitung bei Spaziergängen und kleinen Ausflügen
- Hilfe beim Einkaufen und Kochen
- Kleine Reparaturen im Haushalt
- MOFA arbeitet ehrenamtlich und überkonfessionell. Lediglich eine Fahrtkostenpauschale sowie der Ersatz von Auslagen werden berechnet. Wer sich als noch aktive Seniorin oder aktiver Senior engagieren möchte, ist herzlich willkommen – ebenso wie alle, die Unterstützung brauchen.

### MOFA Mobiler Freiburger Altenservice e. V.

Hermannstraße 10 • 79098 Freiburg

Telefon (07 61) 319 13-147

Bürozeiten: dienstags und donnerstags 10–12 Uhr



Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus e. V.

### Liebe Besucherinnen und Besucher,

- Ein sozialer Treffpunkt, der Begegnung und Austausch ermöglicht,
- ein Ort, eigenes Wissen und eigene Fähigkeiten einzubringen,
- Möglichkeiten, mitzugestalten und Unterstützung und Beratung zu erfahren,
- das Zusammenkommen verschiedener Generationen

... für das und noch vieles mehr steht das **Heinrich-Hansjakob-Haus** seit über 35 Jahren in Freiburg.

Der Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus e. V. will mithelfen, dass für möglichst viele Menschen, ob jünger oder älter, dieses große Angebot bestehen kann. Mit seinen über 150 Mitgliedern unterstützt er das Haus ideell und materiell.

### Helfen auch Sie mit durch Ihren Beitritt zum Freundeskreis!

Sprechen Sie uns an oder füllen Sie einfach die umstehende Beitrittserklärung aus! Wir freuen uns über Ihre Unterstützung und Ihr Interesse.

Herzliche Grüße

### Maria Roth

Erste Vorsitzende des Freundeskreises  
Heinrich-Hansjakob-Haus e. V.

Talstraße 29, 79102 Freiburg

Telefon (07 61) 70 31 30

heinrich-hansjakob-haus@caritas-freiburg.de

## Beitrittserklärung zum Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus e.V.

Name .....

Vorname .....

Straße .....

PLZ/Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Förderbeitrag: ..... Euro

Mindestbeitrag pro Jahr (15,- Euro)

Die Mitgliedschaft endet durch eine schriftliche Kündigung zum Ende des Kalenderjahres. Spendenbescheinigungen werden ab 100,- Euro ausgestellt, ansonsten gilt der Überweisungsträger als Spendenquittung.

Datum .....

Unterschrift .....

### Kontoverbindung – auch für Spenden

Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus e.V.,  
Liga Bank ▪ IBAN DE25 7509 0300 0007 1066 70

# Anmeldung

## So können Sie sich zu den Angeboten, bei denen das erforderlich ist, anmelden:

- persönlich im Heinrich-Hansjakob-Haus
- telefonisch unter (07 61) 70 31 30
- per E-Mail unter  
heinrich-hansjakob-haus@caritas-freiburg.de
- schriftlich an Heinrich-Hansjakob-Haus,  
Talstraße 29, 79102 Freiburg
- Zu den Angeboten aus dem Bereich Bildung können Sie sich zusätzlich online unter [www.erwachsenenbildung-freiburg.de](http://www.erwachsenenbildung-freiburg.de) anmelden. (Um den entsprechenden Kurs zu finden, geben Sie bitte in das Suchfeld den Namen des Kurses oder der Kursleitung ein.)

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

Zu den Angeboten aus dem Bereich Bildung (im Rahmen des Bildungswerks der Erzdiözese Freiburg/Seniorenkolleg)

#### 1. Anbieter

- (1) Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für die Veranstaltungsangebote der Ökumenischen Erwachsenenbildung Freiburg.
- (2) Die AGB gelten nicht für E-Learning-Veranstaltungen, bei denen besondere Bedingungen gelten.
- (3) Diese AGB gelten nicht für (Studien-)Reisen. Hier findet grundsätzlich nur eine Vermittlung zum jeweiligen Reiseveranstalter statt. Es gelten allein dessen Vertragsbedingungen. Soweit ausnahmsweise eigene Bildungsreisen veranstaltet werden, gelten besondere Bedingungen.
- (4) Für Veranstaltungen von Kooperationspartnern gelten gegebenenfalls deren AGB.
- (5) Für KEK- und EPL-Kurse gelten gesonderte AGB.

#### 2. Anmeldung und Vertrag

- (1) Anmeldungen können grundsätzlich schriftlich, per Fax, telefonisch, per E-Mail, über die Homepage oder persönlich erfolgen. Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung.
- (2) Eine Eingangsbestätigung ist keine verbindliche Zusage. Der Vertrag kommt mit der Anmeldebestätigung zustande. Anmeldebestätigungen erfolgen stets vorbehaltlich des Erreichens der Mindestteilnehmerzahl.

### 3. Mindestteilnehmerzahl

- (1) Soweit ein Kurs eine Mindestteilnehmerzahl voraussetzt, findet eine Veranstaltung nicht statt, soweit diese nicht erreicht wird. Die Teilnehmenden werden hiervon rechtzeitig per E-Mail, Fax, Telefon oder Post unterrichtet.
- (2) Soweit die Teilnehmenden einverstanden sind, kann ein Kurs bei Unterbelegung dennoch gegen Entgeltaufschlag oder – sofern sachlich möglich – mit verkürzter Kursdauer durchgeführt werden.

### 4. Veranstaltungsinhalte

Der Inhalt und die Durchführung der Veranstaltungen sind im jeweiligen Veranstaltungsprogramm niedergelegt. Der Veranstalter behält sich vor, einzelne Inhalte aus fachlichen Gründen abzuändern, soweit der Kern der Veranstaltung nicht berührt wird.

### 5. Zahlung

- (1) Zahlungen erfolgen in der Regel per Vorkasse (Überweisung) und in bestimmten Fällen bar bei Kursbeginn. Kartenzahlung ist nicht möglich.
- (2) Inhaber des „Freiburg-Passes“, Empfänger von Arbeitslosengeld oder Hartz-IV-Leistungen erhalten eine Ermäßigung von 30 Prozent auf die Teilnahmegebühr.
- (3) Ein Nichterscheinen von Teilnehmenden entbindet diese nicht von der Zahlungsverpflichtung. Bei kurzfristiger Zahlung ist der Veranstalter berechtigt, vor Zulassung zur Veranstaltung einen Zahlungsnachweis (z. B. Überweisungsbeleg) zu verlangen.

### 6. Stornierung/Rücktritt

- (1) Hinweis: Es besteht kein fernabsatzrechtliches Widerrufsrecht (§ 312g II Nr. 9 BGB).
- (2) Die Teilnehmenden können unter den nachfolgend genannten Bedingungen vom Vertrag zurücktreten:
  - Bei Intensivkursen „Deutsch als Fremdsprache“ bis zum Kursbeginn, wenn nachweislich kein Visum erteilt wurde. Es wird eine Stornierungsgebühr von 25 Euro fällig.
  - Bei Sprachkursen ist ein Rücktritt vor dem zweiten Kurstag möglich. Es wird eine Stornierungsgebühr von 25 Euro fällig.
  - Bei Wochenendseminaren ist ein kostenfreier Rücktritt bis 14 Kalendertage vor Kursbeginn möglich. Bei einem Rücktritt bis 7 Kalendertage vor Kursbeginn ist die halbe Kursgebühr zu entrichten. Bei späterem Rücktritt ist die Kursgebühr voll zu bezahlen.
  - Bei allen anderen Veranstaltungen ist ein Rücktritt bis 7 Kalendertage vor Kursbeginn möglich. Es wird eine Stornierungsgebühr von 5 Euro fällig. Bei späterem Rücktritt ist die Kursgebühr voll zu bezahlen.
- (3) Eine Abmeldung muss schriftlich per Brief, Fax oder E-Mail erfolgen. Maßgeblich ist der Zeitpunkt des Eingangs beim Veranstalter.
- (4) Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt und entbindet nicht von der Pflicht zur Zahlung des Entgelts.
- (5) Die Teilnehmenden können eine Ersatzperson stellen, der an ihrer statt an der Veranstaltung teilnimmt. Diese treten in den Vertrag ein, soweit keine Gründe in der Person der Ersatzteilnehmenden dagegen sprechen.

### 7. Ausfall der Veranstaltung

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung von einer bestimmten Veranstaltungsleitung durchgeführt wird. Dies gilt auch dann, wenn die Veranstaltungsleitung mit namentlich angekündigt wurde.
- (2) Der Veranstalter kann aus wichtigem Grund (z. B. Erkrankung der Veranstaltungsleitung oder bei Exkursionen schlechte Wetterbedingungen) einen Termin kurzfristig absagen oder verlegen. Den Teilnehmenden steht in diesem Fall das Recht zu, an einem eventuellen Ersatztermin teilzunehmen. Alternativ können sie vom Vertrag zurücktreten und das Tagungsentgelt erstattet erhalten.
- (3) Soweit bei einer Veranstaltungsreihe einzelne Termine ausfallen, steht den Teilnehmenden, wenn keine Ersatztermine angeboten werden oder sie an diesen nicht teilnehmen können, eine anteilige Erstattung des Entgelts zu.
- (4) Außer in Fällen vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhaltens steht den Teilnehmenden keinerlei Schadensersatz wegen des Ausfalls einer Veranstaltung zu.

### 8. Urheberrecht

- (1) Ton- und Bildaufzeichnungen sind in den Veranstaltungen nicht gestattet.
- (2) Alle Rechte am Lehrmaterial sind vorbehalten. Das ausgeteilte Lehrmaterial darf ohne Genehmigung des Veranstalters insbesondere nicht vervielfältigt, online gestellt oder anderweitig verwertet werden. Wird Lehrmaterial zum Download bereitgestellt, ist die Weitergabe der Zugangsdaten ebenso untersagt.

### 9. Kündigung

Das Recht zur außerordentlichen Kündigung insbesondere eines Vertrages über eine mehrtätige Veranstaltung aus wichtigem Grund bleibt unberührt.

### 10. Hausordnung

Die Hausordnung der jeweiligen Unterrichtsstätte ist einzuhalten. In allen Gebäuden besteht Rauchverbot. Das Mitbringen von Haustieren ist untersagt.

### 11. Online-Zugang

Sofern die Teilnehmenden für den Zugriff auf Lehrmaterial ein Passwort erhalten, haben sie dieses vertraulich zu behandeln und gegen unbefugten Zugriff zu sichern. Eine Weitergabe an Dritte ist untersagt. Sollte den Nutzern und Nutzerinnen das Passwort abhanden kommen oder ihnen ein Missbrauch ihres Zugangs bekannt werden, haben sie den Veranstalter hiervon unverzüglich zu unterrichten. Ihnen wird dann ein neuer Zugang zugewiesen.

### 12. Nutzung von Computern

- (1) Der Umgang mit technischem Gerät hat pfleglich zu erfolgen.
- (2) Den Teilnehmenden stehen keine Rechte an auf den Computern befindlichen Programmen und Daten zu. Diese dürfen insbesondere nicht vervielfältigt oder verändert werden. Die Nutzung ist nur im Rahmen der Veranstaltung und nach Maßgabe des Veranstaltungsleiters gestattet.
- (3) Das Installieren anderer Software oder das Abspeichern von Daten auf den Computern ist untersagt, sofern es nicht ausdrücklich im Rahmen der Veranstaltung erforderlich oder

vereinbart ist. Die Teilnehmer haften, soweit sie von ihnen mitgebrachte Datenträger verwenden, die Malware (Viren, Trojaner etc.) enthalten.

- (3) Bei Kursen zur Internetnutzung haben die Teilnehmenden besondere Sorgfalt im Hinblick auf die Gefahren von Malware walten zu lassen. Der Besuch von Webseiten mit illegalem Inhalt (insb. betreffend fremde Urheberrechte an Filmen oder Musik) ist untersagt.
- (4) Soweit die Teilnehmenden bei Veranstaltungen eigene Daten abspeichern, sind diese jeweils am Ende der Veranstaltung zu löschen. Die Teilnehmenden haben keinen Anspruch darauf, dass die Daten erhalten bleiben.

### **13. Teilnahmebestätigung**

Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgter Teilnahme auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung. Dies gilt nicht, soweit dies den Umständen nach unangemessen ist (z. B. bei Einzelvorträgen oder Exkursionen). Soweit ein Zertifikat Teil des Angebots ist, wird dieses gemäß den Anforderungen des Kurses (Anwesenheitsnachweis, ggf. Abschlussprüfung) ausgegeben.

### **14. Haftung**

- (1) Eltern haften für ihre Kinder. Dies gilt auch dann, wenn die Eltern nicht mit diesen zusammen an den Veranstaltungen teilnehmen.
- (2) Auf Garderobe und Gepäck haben die Teilnehmenden selbst zu achten.
- (3) Sport, Tanz, Gymnastik sowie andere körperliche Aktivität betreffende Veranstaltungen setzen eine entsprechende Gesundheit der Teilnehmenden voraus. Soweit die Teilnehmenden gesundheitlichen Einschränkungen unterliegen, haben sie sich vor der Anmeldung nach den Möglichkeiten und Risiken einer Teilnahme zu erkundigen. Sie haben die Veranstaltungsleitung ggf. nochmals darauf hinzuweisen. Eine Teilnahme geschieht stets auf eigene Gefahr.
- (4) Bei Exkursionen haben die Teilnehmenden umstände- und wettermäßig angemessene Kleidung zu tragen. Dies gilt auch bei Veranstaltungen, bei denen ein kurzfristiges Verlassen des Einrichtungsgeländes zu Schulungszwecken angekündigt ist.
- (5) An- und Abreise obliegen den Teilnehmenden in eigener Verantwortung.

### **15. Datenschutz**

- (1) Die Daten der Teilnehmenden werden vom Veranstalter zur Kursverwaltung verwendet. Die freiwillige Angabe von Alter und Geschlecht wird im Übrigen allein zu statistischen Zwecken erhoben. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.
- (2) Teilnehmende von Veranstaltungen werden, solange sie dem nicht widersprechen, gelegentlich über aktuelle Veranstaltungen per Post bzw. E-Mail informiert.

### **16. Salvatorische Klausel**

Sollte eine Klausel dieser Bedingungen unwirksam sein, bleibt die Wirksamkeit der übrigen Bedingungen unberührt.

**Anmeldung zu den Kursen im Bereich Bildung**

Caritasverband Freiburg-Stadt e. V.  
**Heinrich-Hansjakob-Haus**  
Talstraße 29  
79102 Freiburg

Ich melde mich verbindlich für folgende(n) **Kurs(e) aus dem Bereich Bildung** an. Die Kursgebühren überweise ich unter der Kursnummer an Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg/Seniorenkolleg, IBAN DE10 7509 0300 0007 110626.

Name .....

Vorname .....

Straße, Nr. ....

PLZ/Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Datum .....

Unterschrift .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

## Anmeldung zu den Kursen im Bereich Bildung

Caritasverband Freiburg-Stadt e. V.  
**Heinrich-Hansjakob-Haus**  
Talstraße 29  
79102 Freiburg

Ich melde mich verbindlich für folgende(n) **Kurs(e) aus dem Bereich Bildung** an. Die Kursgebühren überweise ich unter der Kursnummer an Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg/Seniorenkolleg, IBAN DE10 7509 0300 0007 110626.

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Kurs-Nr. .... Kurs-Titel .....

Name .....

Vorname .....

Straße, Nr. ....

PLZ/Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Datum .....

Unterschrift .....

Caritasverband  
Freiburg-Stadt e.V.



Unterstützt vom



Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus e.V.

Mitglied der  
Arbeitsgemeinschaft



Rollstuhlgerechter Eingang,  
Zugang zu den Räumen  
und zur Toilette

**Caritasverband Freiburg-Stadt e.V.**  
**Heinrich-Hansjakob-Haus**



Talstraße 29, 79102 Freiburg  
Telefon (07 61) 70 31 30  
heinrich-hansjakob-haus@caritas-freiburg.de  
www.heinrich-hansjakob-haus.de  
www.caritas-freiburg.de