

Caritasverband  
Freiburg-Stadt e.V.



# Heinrich- Hansjakob-Haus

Begegnung · Bildung · Beratung  
Begleitung · Beteiligung



Programm  
Frühjahr/  
Sommer  
2018

*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) 7031 30

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

# Inhalt

Vorwort	4
<b>Begegnung</b>	<b>5</b>
Mittagstisch	6
Interessenpartner	6
Offene Bibliothek	6
Wöchentliche Angebote und Treffen	6
Weitere Veranstaltungen	8
Reihe Sonntagscafé	11
Reihe Lichtblicke	13
<b>Bildung</b>	<b>16</b>
Älterwerden	17
Musik	19
Gesundheit und Bewegung	22
Tanz	28
Malerei	30
Upcycling	35
<b>Beratung und Begleitung</b>	<b>38</b>
Interkulturelle Begegnung	42
Reihe Vorsorge, Abschied und Trauer	43
<b>Beteiligung</b>	<b>45</b>
Engagement im Heinrich-Hansjakob-Haus	45
MOFA – Mobiler Freiburger Altenservice e.V.	46
Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus e.V.	47
<b>Anmeldung</b>	<b>49</b>

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

Begegnung, Bildung, Beratung, Begleitung und Beteiligung: All das finden Sie im Heinrich-Hansjakob-Haus. Eines verbindet all diese Bereiche: Man begegnet anderen Menschen und im Spiegel durch die anderen auch sich selbst.

Nutzen Sie die vielen Gelegenheiten in unserem Haus, sich zu treffen, sich auszutauschen, neue Kontakten zu knüpfen oder bestehende zu vertiefen. Aber auch, sich zu bilden, neue Informationen zu sammeln, über den Tellerrand zu blicken und Unterstützung zu finden.

Wir freuen uns auf die Begegnung und die Gespräche mit Ihnen, auf Ihre Anliegen und Ihre Ideen.

Es grüßen Sie herzlich

**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:** Mo bis Fr 12–13.30 Uhr

**Kosten:** Hauptgericht mit Nachtisch 5,50 Euro; mit zusätzlicher Suppe 6,10 Euro

**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) 7031 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 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

14.00 Freude an Bewegung mit Musik mit Ulrike Günther  
14.30 Diensttagsaktion mit FSJlern  
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  
9.00 Französisch plaudern mit Renate Pfister-Wiche  
10.00 Offener Kegeltreff  
10.15 Geistig fit bleiben mit Diana Seufert  
14.00 Kartenspiele (Skat, Canasta u. a.)  
14.00 Spielenachmittag  
15.00 Singkreis

**Do** 9.30 Heiteres Gedächtnistraining mit Waltraud Keller  
9.30 Bewegungstreff im Freien mit Marion Assaad Dib und Ursula Duffing  
11.00 Leichtes Konzentrationstraining mit Waltraud Keller  
11.00 Kraft und Balance mit Carola Schark  
15.00 Offener Handarbeitskreis  
20.00 Musik und Tanz im Rhythmus von Hawaii mit Dagmar Habermann

**Fr** 9.45 Sitz- und Haltungsgymnastik mit Carola Schark  
10.00 Offener Kegeltreff  
11.00 Kraft und Balance mit Carola Schark  
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.

### Regelmäßige Wanderungen

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

### Ran ans Tablet!

Mit dem Tablet können Sie überall Zeitung lesen, fotografieren, E-Mails schreiben, einkaufen, googeln ... Gerne beantworten Ehrenamtliche Ihre speziellen Fragen.

**Leitung:** Ehrenamtliche des Heinrich-Hansjakob-Hauses

**Termin:** nach Vereinbarung

### 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)

### Begleitung im Umgang mit dem 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:** Di, 14–16.30 Uhr, am 2.1., 6.2., 6.3., 3.4., 8.5., 5.6., 3.7., 7.8. und 4.9.18

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

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

**Kosten:** keine

**Information:** bei Paul Pfann,

Telefon (07 61) 384 98 49

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

Dieses monatliche Angebot ist offen und kostenfrei. Hier können sich Pflegende und Betreuende in vertrauensvoller Atmosphäre austauschen.

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

**Termine:** in ungeraden Monaten Mi, 14.15–15.45 Uhr, am 10.1., 14.3., 9.5., 11.7. und 12.9.18; in geraden Monaten Di, 17–18.30 Uhr, am 20.2., 17.4., 19.6. und 21.8.18

**Kosten:** keine

**Information:** bei Waltraud Keller,

Telefon (07 61) 290 93 12

### **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 Do, 10 Uhr, am 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 7.6. und 21.6.18

### **Freitags-Frühstück**

Leitung: Maria Roth

Termine: Fr, ab 9.15 Uhr, am 19.1., 23.2., 23.3., 27.4., 25.5., 29.6. und 27.7.18

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;  
15.30 bzw. 15.45 Uhr Veranstaltung

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

Anmeldung: nicht erforderlich

### **Neujahrskonzert**

in Kooperation mit dem St. Marienhaus

Mit schöner, klassischer Musik, kleinen Texten, Gedichten, Wünschen und Gedanken begrüßen wir das neue Jahr.

Mit: einem Freiburger Streichquartett

Termin: So, 21.1.18, 15.30–16.30 Uhr

Ort: St. Marienhaus, Foyer

### **Fastnachtsfest**

„Da geht mir doch der Hut hoch“

Mit: Hawaii-Gruppe und Mundharmonikagruppe

Termin: So, 11.2.18, 15 Uhr

### **Frühlingsanfang**

Märchen und Gedichte zum Thema

Mit: Peter Pflug

Termin: So, 18.3.18, 15.45 Uhr

### **Theateraufführung**

Es werden drei Stücke aufgeführt: „Omas späte Liebe“, „Mit oder ohne Mann – das ist die Frage“ und „Reisebüro“.

Mit: Carla Sacksen-Roth

Termin: So, 15.4.18, 15.45 Uhr

### **Oldie-Nachmittag**

Tanz im Mai

Gerne können Sie eigene CDs mit Tanzmusik mitbringen!

Mit: Christiane Wegerle

Termin: So, 13.5.18, 15.30 Uhr

### **Reisebericht über den Iran**

Zauber des Orients

Mit: Gisela Luise Howieson

Termin: So, 10.6.18, 15.30 Uhr

### **Sommer, Sonne**

Musik mit der Mundharmonikagruppe

Termin: So, 8.7.18, 15.45 Uhr

## *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 Sie 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. Mögliche Termin- und Zieländerungen behalten wir uns vor.

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

---

### Lichtblicke im Februar: Villingen

Die alte Zähringerstadt hat mit Ihren vielen Kirchen und Klöstern, dem prachtvollen Münster und der trotzigen Stadtmauer mit den mächtigen Wehr- und Tortürmen einiges zu bieten. Im Rahmen einer interessanten Themenführung soll diese Stadt erkundet werden.

**Termin:** Do, 22.2.18

---

### Lichtblicke-Stammtisch im März

Für Interessierte und „Fans“ der Lichtblicke-Fahrten. Es geht um Austausch, Anregungen zur Organisation kultureller Angebote und Gemeinschaftspflege.

Alle sind herzlich willkommen.

**Termin:** Di, 20.3.18, 14 bis ca. 16 Uhr

**Ort:** Heinrich-Hansjakob-Haus

---

### Lichtblicke im März: Baden-Baden

Diese Stadt ist jederzeit ein schönes Ausflugsziel. Interessante Ausstellungen im Burda-Museum, in der staatlichen Kunsthalle, im Fabergé-Museum ..., Casino, Kurpark und Trinkhalle, Kloster Lichtenthal u. v. m. Zur Geschichte dieser traditionsreichen Kur- und Bäderstadt bietet sich auch einmal eine Stadtführung an.

**Termin:** Do, 22.3.18

---

---

### Lichtblicke im April: Blütenwanderung am Bodensee

Von Sipplingen nach Ludwigshafen gibt es zur Blütezeit der Kirsch- und Apfelbäume einen Blütenweg. Er führt entlang der Obstplantagen mit einer traumhaften Aussicht auf den Bodensee. Die Strecke beträgt 8,1 km und entspricht einem mittleren Schwierigkeitsgrad mit Auf- und Abstiegen von ca. 300 m. In Ludwigshafen können die Werke von Peter Lenk und seiner Tochter bewundert werden.

**Termin:** Sa, 28.4.18

---

### Lichtblicke im Mai: Meersburg

„Kleine Stadt ganz groß“ – so plakatiert sich Meersburg. Eine Museumsstadt, die ins Mittelalter, zur Droste, ins Barock und zu interessanten Gemäldesammlungen führt. Die von den Merowingern erbaute erste Burg prägt auch heute noch das Stadtbild. Das Schloss, die verwinkelten Gassen in der Unter- und Oberstadt mit viel Fachwerk, Rebberge – und immer wieder den Bodensee im Blick. Zum näheren Kennenlernen bietet sich auch hier einmal eine interessante Stadtführung an.

**Termin:** Sa, 26.5.18

---

### Lichtblicke im Juni: Wanderung von Konstanz nach Gottlieben

Eine kleine Wanderung, weitgehend am See entlang (ca. 6 km) führt uns von Konstanz nach Gottlieben in der Schweiz. Gottlieben, ein historisches Dorf mit Riegelbauten (Fachwerk), ist das kleinste Dorf am Untersee, auch bekannt für die Gottlieber „Hüppen“ (Gebäck). Ein romantischer Ort, den man einmal im Leben gesehen haben muss.

**Termin:** Sa, 23.6.18

---



# 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 den vorhergehenden Seiten dieses Programmhefts!



## Älterwerden

### 1 Schatztruhe Lebensgeschichte(n)

Schreibwerkstatt für Anfänger und Fortgeschrittene

Jeder Mensch hat einen ganz eigenen Erinnerungs- und Erfahrungsschatz, der sich aus den unendlich vielen Erlebnissen und Eindrücken seines Lebens speist. Wie kann man diesen Schatz erfassen und ordnen? Wie kann man ihn für sich selbst oder andere sichtbar machen? Wie wählt man aus und wie findet man einen roten Faden? Wie erzählt man spannend und interessant? In dieser Schreibwerkstatt lernen Sie praktische Kniffe und Methoden kennen, um Ihre Lebensgeschichte(n) aufzuschreiben – mit viel Freude und Leichtigkeit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen!

**Leitung:** Dr. Dorothee Leidig, Lektorin, Autorin

**Termin:** Do, 9–11 Uhr, am 25.1., 1.2., 15.2., 1.3., 15.3., 19.4., 26.4. und 3.5.18

**Kosten:** 72,-

### 2 Wir werden älter

Nun wird es Zeit, dass wir ankommen.

Älterwerden bedeutet nicht nur Verlust. Es heißt: ankommen, in Verbindung treten mit dem großen Geheimnis hinter dem Horizont der Alltäglichkeiten. Sie haben in diesem Kurs Gelegenheit, über Ihre Erfahrungen, Sorgen, Ängste und Gedanken, die alle älteren Menschen bewegen, zu sprechen –, um nach und nach ruhig zu werden und ganz im Vertrauen anzukommen. Und dann sitzen wir

gemeinsam im Schweigen und treten in Verbindung mit jener namenlosen Kraft, die uns immer schon trägt.

**Leitung:** Peter Raab, Meditations-Lehrer in der Tradition von Karlfried Graf Dürckheim und Willigis Jäger

**2a** Termin: Do, 15–16.30 Uhr, ab 25.1.18, 8-mal  
Kosten: 52,-

**2b** Termin: Do, 15–16.30 Uhr, ab 12.4.18, 12-mal  
Kosten: 78,-

### 3 LimA – Lebensqualität im Alter

Impulse zur Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm zur aktiven Gestaltung des Älterwerdens. Er gibt Impulse, die Gesundheit von Körper, Geist und Seele zu erhalten und zu steigern, und er fördert gezielt Kompetenzen in folgenden Bereichen:

- Gedächtnis – mit Spaß geistig fit bleiben
- Bewegung – beweglich bleiben und sich entspannen können
- Alltagsfähigkeiten – sich auf neue Herausforderungen einstellen
- Lebenssinn – Kraftquellen finden und mit Grenzen leben lernen

Keine Altersbegrenzung!

**Leitung:** Dorothea Kluckert, LimA-Trainerin

**Termin:** Mi, 14.30–16 Uhr, ab 11.4.18, 6-mal

**Kosten:** 39,-

### 4 Grenzerfahrungen – über Grenzen fahren

In der Veranstaltung werden wir in Gedanken „über eine (Staats-)Grenze fahren“. Was passiert, wenn wir unsere Heimat verlassen – sei es gewollt bei einem längeren Aufenthalt im Ausland z. B. aus beruflichen Gründen oder erzwungen bei Flucht und Vertreibung aus politischen Gründen? Wie wird das Fremde erlebt, wie wird diese Erfahrung verarbeitet? Was bedeutet die „Grenzerfahrung“ für den Blick auf die Heimat? Im Mittelpunkt stehen das Gespräch miteinander sowie das Schreiben und Vorlesen kurzer Texte.

**Leitung:** PD Dr. Karin Orth, Historikerin an der Universität Freiburg und Coach (Institut für Biografische Studien und Biografiearbeit \_ifbas)

**Termin:** Mo, 16.30–18.30 Uhr, ab 16.4.18, 4-mal

**Kosten:** 35,-

## Musik

### 5 Hansjakob-Frauenchor

Im gemeinsamen Singen eine neue Kraft erleben

Singen befreit die Seele und erhöht die Lebensfreude! Wir beginnen unsere Proben mit ausführlichen 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:** Di, 15.30–17 Uhr, ab 23.1.18 • **Kosten:** 25,-

## 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:** Do, 17–18.10 Uhr, ab 22.2.18, 5-mal  
**Kosten:** 38,-

**6b Termin:** Do, 17–18.10 Uhr, ab 12.4.18, 5-mal  
**Kosten:** 38,-

**6c Termin:** Samstag, 3.2.18, 10–17 Uhr  
**Kosten:** 32,-

## 7 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

**7a Termin:** Fr, 16–17 Uhr, ab 23.2.18, 10-mal  
**Kosten:** 45,-

**7b Termin:** Fr, 15.30–17 Uhr, ab 8.6.18, 7-mal  
**Kosten:** 32,-

## 8 Singen für Fortgeschrittene

### Gesangsübungen und mehrstimmiges Singen in kleiner Besetzung

Wir starten mit Atemübungen und aufbauenden Gesangsübungen für einen guten Stimmsitz. Wir machen Stimmtrainings nach der Werbeck-Gesangsschule für einen lockeren Kiefer, einen leichten Tonansatz, Erweiterung der eigenen Brust- und Kopfresonanzen, Mund-, Lippen- und Zungenmuskulatur und gut geformte Vokale. In der zweiten Hälfte erarbeiten wir uns mehrstimmige Vokalsätze aus Renaissance, Klassik, Romantik und ggf. auch internationale Traditionals in kleiner Besetzung.

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

**Termin:** Do, 18.30–20 Uhr, ab 19.4.18, 10-mal  
**Kosten:** 65,-



## 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.

Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und Schuhe, die guten Halt geben, mitbringen.

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

**9a** Termin: Mi, 9.30–10.30 Uhr, ab 10.1.18, 10-mal ▪ Kosten: 47,-

**9b** Termin: Mi, 9.30–10.30 Uhr, ab 11.4.18, 10-mal ▪ Kosten: 47,-

**9c** Termin: Mi, 10.30–11.30 Uhr, ab 10.1.18 10-mal ▪ Kosten: 47,-

**9d** Termin: Mi, 10.30–11.30 Uhr, ab 11.4.18, 10-mal ▪ Kosten: 47,-

## 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: Mi, 11.30–12.30 Uhr, ab 10.1.18, 10-mal ▪ Kosten: 47,-

**10b** Termin: Mi, 11.30–12.30 Uhr, ab 11.4.18, 10-mal ▪ Kosten: 47,-

## 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

- 11a** – Einführungskurs – Termin: Mo, 8.45–9.45 Uhr, ab 22.1.18, 9-mal ▪ Kosten: 41,-
- 11b** – Einführungskurs – Termin: Mo, 8.45–9.45 Uhr, ab 9.4.18, 12-mal ▪ Kosten: 55,-
- 11c** – Übungskurs Stufe 1 – Termin: Mo, 10–11 Uhr, ab 22.1.18, 9-mal ▪ Kosten: 41,-
- 11d** – Übungskurs Stufe 2 – Termin: Mo, 10–11 Uhr, ab 9.4.18, 12-mal ▪ Kosten: 55,-
- 11e** – Übungskurs Stufe 1 – Termin: Mo, 11.15–12.15 Uhr, ab 22.1.18, 9-mal ▪ Kosten: 41,-
- 11f** – Übungskurs Stufe 2 – Termin: Mo, 11.15–12.15 Uhr, ab 9.4.18, 12-mal ▪ Kosten: 55,-

## 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

- 12a** Termin: Mo, 10.30–12 Uhr, ab 22.1.18, 9-mal  
Kosten: 58,-
- 12b** Termin: Mo, 10.30–12 Uhr, ab 9.4.18, 12-mal  
Kosten: 78,-
- 12c** Termin: Do, 10.20–11.50 Uhr, ab 25.1.18, 9-mal  
Kosten: 58,-
- 12d** Termin: Do, 10.20–11.50 Uhr, ab 12.4.18, 12-mal  
Kosten: 78,-

## 13 Hatha-Yoga

Achtsames Üben, lebendiger Körper, wacher Geist

Die Teilnehmenden erlernen verschiedene Yoga-übungen. 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.

**Leitung:** Renate Schaefer, Yoga- und Tai-Chi-Lehrerin, oder Olaf Greifzu, Yogalehrer (Netzwerk Freiburger Yogaschule), staatlich anerkannter Masseur

- 13a** Leitung: Renate Schaefer  
Termin: Mo, 18.15–19.45 Uhr, ab 22.1.18, 8-mal  
Kosten: 52,-
- 13b** Leitung: Renate Schaefer  
Termin: Mo, 18.15–19.45 Uhr, ab 9.4.18, 12-mal  
Kosten: 78,-
- 13c** Leitung: Renate Schaefer  
Termin: Di, 8.45–10.15 Uhr, ab 23.1.18, 8-mal  
Kosten: 52,-
- 13d** Leitung: Renate Schaefer  
Termin: Di, 8.45–10.15 Uhr, ab 10.4.18, 11-mal  
Kosten: 72,-
- 13e** Leitung: Olaf Greifzu  
Termin: Do, 8.30–10 Uhr, ab 25.1.18, 9-mal  
Kosten: 58,-
- 13f** Leitung: Olaf Greifzu  
Termin: Do, 8.30–10 Uhr, ab 12.4.18, 12-mal  
Kosten: 78,-

## 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:** Mo, 20–21.30 Uhr, ab 22.1.18, 8-mal

**Kosten:** 52,-

**14b Termin:** Mo, 20–21.30 Uhr, ab 9.4.18, 12-mal

**Kosten:** 78,-

## 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:** Di, 10.30–12 Uhr, ab 23.1.18, 8-mal

**Kosten:** 52,-

**15b Termin:** Di, 10.30–12 Uhr, ab 17.4.18, 10-mal

**Kosten:** 65,-

## 16 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

**16a Termin:** Do, 15–16.30 Uhr, ab 25.1.18, 6-mal

**Kosten:** 51,-

**16b Termin:** Do, 15–16.30 Uhr, ab 12.4.18, 6-mal

**Kosten:** 51,-

## 17 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)



**17a** Termin: Fr, 14.30–16 Uhr, ab 26.1.18, 9-mal  
Kosten: 59,-

**17b** Termin: Fr, 14.30–16 Uhr, ab 13.4.18, 12-mal  
Kosten: 78,-

**17c** Termin: Sa, 17.3.18, 10–17.15 Uhr  
Kosten: 26,-

## Tanz

### 18 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

**18a** Termin: Di, 9.45–11.15 Uhr, ab 23.1.18, 6-mal  
Kosten: 39,-

**18b** Termin: Di, 11.40–12.30 Uhr, ab 23.1.18, 6-mal  
Kosten: 26,-

**18c** Termin: Di, 9.45–11.15 Uhr, ab 10.4.18, 10-mal  
Kosten: 65,-

**18d** Termin: Di, 11.40–12.30 Uhr, ab 10.4.18, 10-mal  
Kosten: 40,-

### 19 Stepptanz

#### 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.

Bitte flache Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

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

**19a** – Anfängerstufe 1 – Termin: Do, 19–20 Uhr, ab 25.1.18, 8-mal  
Kosten: 36,-

**19b** – Anfängerstufe 1 – Termin: Do, 19–20 Uhr, ab 12.4.18, 12-mal  
Kosten: 54,-

**19c** – Anfängerstufe 2 – Termin: Mo, 16.45–17.45 Uhr, ab 22.1.18, 8-mal  
Kosten: 36,-

**19d** – Anfängerstufe 2 – Termin: Mo, 16.45–17.45 Uhr, ab 9.4.18, 12-mal  
Kosten: 54,-

**19e** – Mittelstufe 1 – Termin: Do, 18–19 Uhr, ab 25.1.18, 8-mal  
Kosten: 36,-

**19f** – Mittelstufe 1 – Termin: Do, 18–19 Uhr, ab 12.4.18, 12-mal  
Kosten: 54,-

**19g** – Mittelstufe 2 – Termin: Mo, 17.45–18.45 Uhr, ab 22.1.18, 8-mal  
Kosten: 36,-

**19h** – Mittelstufe 2 – Termin: Mo, 17.45–18.45 Uhr, ab 9.4.18, 12-mal  
Kosten: 54,-

## 20 Kreistanz und Gebärdenmeditation

„Wachsen heißt, sich der Weite des Himmels zu öffnen und im Dunkeln der Erde zu wurzeln“ (M. Heidegger)

Bei klassischer und sakraler Musik schwingen wir uns durch langsam fließende Bewegungsabläufe der Gebärdenmeditation und durch schlichte, belebende Kreistänze auf das erwachende Leben und auf das kraft- und freudvolle Geschehen in der Natur und in uns ein.

**Leitung:** Heidemarie Oestreich, Meditationstanz

**Termin:** Mi, 16.15–17.45 Uhr, ab 31.1.18, 8-mal

**Kosten:** 52,-

## Malerei

## 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:** Mo, 9.30–11.30 Uhr, ab 22.1.18, 8-mal  
**Kosten:** 69,-

**21 b Termin:** Mo, 9.30–11.30 Uhr, ab 9.4.18,  
10-mal • **Kosten:** 86,-

## 22 Offenes Malen mit unterschiedlichen Techniken

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Lernen Sie die Faszination der Farben kennen und gestalten Sie 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:** Di, 9–11.15 Uhr, ab 23.1.18, 8-mal  
**Kosten:** 78,-

**22 b Termin:** Di, 9–11.15 Uhr, ab 10.4.18, 10-mal  
**Kosten:** 98,-

## 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.

Bitte Aquarellfarben, Pinsel und Papier mitbringen.

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

**23 a Termin:** Di, 9.30–11.30 Uhr, ab 23.1.18, 7-mal  
**Kosten:** 63,-

**23 b Termin:** Di, 9.30–11.30 Uhr, ab 17.4.18, 8-mal  
**Kosten:** 72,-



## 24 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

**24 a Termin:** Do, 14.30–16.30 Uhr, ab 25.1.18, 8-mal ▪ **Kosten:** 72,-

**24 b Termin:** Do, 14.30–16.30 Uhr, ab 19.4.18, 8-mal ▪ **Kosten:** 72,-

## 25 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

**25 a Termin:** Fr, 9–10.30 Uhr, ab 26.1.18, 8-mal  
**Kosten:** 52,-

**25 b Termin:** Fr, 9–10.30 Uhr, ab 13.4.18, 10-mal  
**Kosten:** 65,-

## 26 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

**26 a Termin:** Fr, 10.45–12.15 Uhr, ab 26.1.18, 8-mal  
**Kosten:** 52,-

**26 b Termin:** Fr, 10.45–12.15 Uhr, ab 13.4.18, 10-mal  
**Kosten:** 65,-

## 27 Malerische Grenzerfahrung

### Erkundungen in der Wildnis

Grenze: Rand eines Raumes. Aneinanderstoßen von verschiedenartigen Farbflächen. Wie begegnen sie sich? Wir erproben Möglichkeiten einer unkonventionellen Bildgestaltung. Wir erlauben uns Risikomaximierung. Wir loten Grenzen aus ... Für alle, die Lust auf malerische Experimente haben.

Bitte vorhandene Farben, Pinsel, Stifte, Papier bzw. Leinwand mitbringen.

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

**Termin:** Sa, 3.2.18, 10–15 Uhr  
**Kosten:** 26,-

## 28 Schneebilder-Aquarelle

### Schneelandschaften und Winterstimmungen

Wir tauchen in die Stille und Ruhe der Winterzeit ein. Mit einfachen Farbflächen und stehengelassenen Papierflächen zaubern wir unsere eigene Schneelandschaft. Je nach Farbklang ergeben sich andere Stimmungen: Ein grauer Himmel – ein Schneesturm zog vorüber! Ein rosafarbener Himmel – die Abendsonne wärmt unsere Szenerie ... Wir machen dazu Vorübungen und lehnen uns an einfachen Bildvorgaben an. Die Aquarellfarben können noch mit Kreide ergänzt werden. Anfängerinnen und Anfänger sind willkommen.

Eine Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung.

**Leitung:** Eva Brandt, Künstlerin, Kunstpädagogin

**Termin:** Di, 15.45–17.45 Uhr, ab 6.2.18, 5-mal

**Kosten:** 45,-

## 29 Mohnblumen

### Aquarell und Ölkreide

Mohnblumen berühren uns, wie sich ihre Knospen aufrichten und ihre zarten, knittrigen Blütenblätter entfalten. Sie sind ein Kunstwerk und inspirieren uns zu einem eigenen künstlerischen Ausdruck. Ölkreiden und Aquarellfarben eignen sich besonders, deren Leuchtkraft und Zartheit wiederzugeben. Es geht nicht um das exakte, naturgetreue Abbild, sondern um unseren frischen und freien Ausdruck und die Freude am Spiel mit Farben und Formen. Auch Anfängerinnen und Anfänger sind willkommen.

Eine Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung.

**Leitung:** Eva Brandt, Künstlerin, Kunstpädagogin

**Termin:** Di, 15.45–17.45 Uhr, ab 10.4.18, 5-mal

**Kosten:** 45,-

## Upcycling

## 30 Korbflechten mit Altpapier

### Upcycling – die kreative Wiederverwertung von Müll

Werfen Sie zu Hause immer stapelweise alte Zeitungen und Werbeblättchen weg? Nach diesem Kurs ist Schluss damit. Wir stellen aus Altpapier unser eigenes Flechtmaterial her und flechten es in verschiedenen Techniken zu schönen neuen Körben. Beispiele können im Heinrich-Hansjakob-Haus oder unter [müllrettung.de](http://müllrettung.de) eingesehen werden. Der Kurs ist für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte viele Zeitungen, Werbeblätter, Zeitschriften, Kataloge, Pappe (DIN A2–A3), Teppichmesser, Schere, verschiedene Stricknadeln (Nadelspiel), 1–2 Klebestifte, 1–2 Schraubgläser und Wasserflasche mitbringen. Es stehen Materialien und Werkzeuge zur Verfügung. Im Kurs stehen ebenfalls Materialien und Werkzeuge zur Verfügung.

**Leitung:** Annette Gayer, Ergotherapeutin und Müllretterin

**Termin:** Mo, 16.30–18.30 Uhr, ab 22.1.18, 6-mal

**Kosten:** 52,- plus 6,- für Material

### 31 Taschen aus alter Werbeplane

Vom Material zur eigenen Tasche ohne Nähmaschine!

In diesem Kurs stellen wir Taschen aus alter Werbeplane her. Diese Technik kommt ganz ohne Nähmaschine aus. Die Taschen werden nach einem besonderen Schnittmuster zugeschnitten und anschließend mit dem Tragegurt verwebt. Durch die Vielfältigkeit der verschiedenen Werbepläne entstehen dabei individuelle Einzelstücke. Bilder können im Heinrich-Hansjakob-Haus oder unter [müllrettung.de](http://müllrettung.de) eingesehen werden. Die Pläne werden von der Kursleiterin mitgebracht. Bitte Schere, Filzstift, Cutter, Schneidematte, Lineal, Fingerhut und kleine Nagelschere, ggf. eigene Pläne mitbringen.

**31 a** Termin: Sa, 27.1.18, 14–17 Uhr

Kosten: 20,- plus 8,- Material

**31 b** Termin: Sa, 10.3.18, 14–17 Uhr

Kosten: 20,- plus 8,- für Material

### 33 Schönes Neues aus alten Dosen

Dosen-Upcycling für Haus und Garten

In diesem Kurs zerlegen wir alte Dosen und machen daraus wunderschöne Rosen am Stiel, Seerosen als Teelichthalter, Gartenlaternen und schnörkelige Kerzenständer. So entstehen zauberhafte Accessoires für Haus und Garten. Bilder können im Heinrich-Hansjakob-Haus oder unter [müllrettung.de](http://müllrettung.de) eingesehen werden.

Bitte Dosen (Konserven-, Getränke-, Keksdosen usw.), eine alte Bastelschere, falls vorhanden Blechzange, Rundzange und Heißklebepistole mitbringen. Im Kurs stehen ebenfalls Materialien und Werkzeuge zur Verfügung.

**Leitung:** Annette Gayer, Ergotherapeutin und Müllretterin

**Termin:** Sa, 30.6.18, 14–17 Uhr

**Kosten:** 20,- plus 5,- für Material

### 32 Mosaik aus altem Geschirr und Kronkorken

Buntes Upcycling für Haus und Garten

Nach einer kurzen Einführung in die Mosaiktechnik dürfen Sie gleich loslegen. Wir zerschlagen altes Geschirr und legen es zu schönen neuen Mustern zusammen. So bekommen alte Blumentöpfe, graue Steine oder Kugeln ein farbenfrohes Gewand. Auch bunte Kronkorken finden hier Verwendung. So entstehen tolle Blickfänge für Haus und Garten. Beispielbilder können im Heinrich-Hansjakob-Haus oder unter [müllrettung.de](http://müllrettung.de) eingesehen werden.

Eine Materialliste erhalten Sie nach der Anmeldung.

**Leitung:** Annette Gayer, Ergotherapeutin und Müllretterin

**Termin:** Fr, 27.4.18, 14–18 Uhr, und Sa, 28.4.18, 14–16 Uhr

**Kosten:** 30,- plus 10,- für Material

# 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 Nachbarschaftshilfe der Katholischen Sozialstation Freiburg i. Br. GmbH gerne für Sie da. Diese Einrichtung hat ihre Büroräume im gleichen Haus wie wir.

**Informationen:** bei der Nachbarschaftshilfe der Katholischen Sozialstation Freiburg, 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:** Mi, 10–12 Uhr

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## Beratung im Umgang mit Behörden

sowie Hilfestellung bei schriftlichen Angelegenheiten

**Berater:** Job von Witzleben, Rechtsanwalt

**Termin:** Do, 10–12 Uhr

**Anmeldung:** nicht erforderlich

---

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

Die Nachbarschaftshilfe der Katholischen Sozialstation Freiburg i. Br. GmbH bietet in unserem Haus eine Gruppe für Menschen mit Demenz an. Während die sonst betreuenden Angehörigen Zeit für sich und anderes haben, werden die Gäste in einer kleinen Gruppe liebevoll betreut und erleben entspannte und aktivierende Stunden.

**Termin:** Do, 14.30–17.30 Uhr

**Information und Anmeldung:** bei der Nachbarschaftshilfe der Katholischen Sozialstation Freiburg, 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:** Fr, 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 dem Arbeitskreis Leben Freiburg e.V. (AKL)

**Leitung:** Ute Kirschkowski

**Termine:** Di, 10–12 Uhr, und Mi, 16–18 Uhr: Termine bitte im Heinrich-Hansjakob-Haus erfragen

**Kosten:** keine  
Bitte anmelden!

---

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

Hier haben Menschen, die einen anderen nahestehenden Menschen unterstützen bzw. pflegen, die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

**Termin:** in der Regel am 1. Mi im Monat,

10–11.30 Uhr; die Termine werden jeweils in der Tagespresse (BZ) veröffentlicht. Eine offene Sprechstunde einmal monatlich nachmittags ist geplant

**Information:** bei u.gumbel@web.de oder Waltraud Keller, Telefon (07 61) 290 93 12

**Kosten:** keine

---

### **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, 11.4.18, 15 Uhr

---

## Interkulturelle Begegnung

### Kulturnetzwerk Wiehre

Gemeinsames Projekt mit dem Jugendhilfswerk  
Projekt der Stadt Freiburg

Lebenswelten miteinander verknüpfen –  
voneinander lernen

Kinder bzw. Jugendliche zeigen das tiefe Bedürfnis und eine große Neugierde, neue und andere Lebensverhältnisse außerhalb der familiären Kontakte zu entwickeln. Sie wollen dabei ihre eigene Herkunft und ihre eigenen kulturellen Traditionen aufzeigen und sich in ihrer Eigenart zeigen. Sie wollen in ihrer eigenen Lebenswelt gesehen und wahrgenommen werden.

Ältere haben das Bedürfnis, die Lebenswelten der Kinder zu erkunden, und haben Freude dabei, an der Spontaneität, der Offenheit und dem Lebensgefühl von Kindern und Jugendlichen Anteil zu haben. Ebenso wie die Kinder haben auch sie das Bedürfnis, andere und insbesondere Kinder an ihrer Lebenssituation teilhaben zu lassen und mit ihnen über ihre eigene Lebenserfahrung in Austausch zu kommen.

**Termine:** Es standen bei Redaktionsschluss noch keine konkreten Veranstaltungstermine vor. Bitte erfragen Sie diese im Heinrich-Hansjakob-Haus

## 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

---

### Trauergruppe – Abschied und Neubeginn

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 und Rituale sich seinen Emotionen zu nähern und diesen Ausdruck zu geben. Neue Wege ins Leben werden möglich.

**Leitung:** Karin Berndt, zertifizierte Trauerbegleiterin und Kunstpädagogin

**Termine:** bitte im Heinrich-Hansjakob-Haus erfragen • **Kosten:** nach Vereinbarung

---

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

**Referent:** Heinrich Olbricht, Rechtsanwalt

**Termin:** Mi, 21.2.18, 10–12 Uhr

---

### **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, 17.4.18, 15 Uhr

**Treffpunkt:** Eisenbahnstraße 52, Freiburg

Bitte anmelden!

---

### **Selbstverständnis des Hospizes „Karl Josef“**

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

**Termin:** Di, 24.4.18, 16 Uhr

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

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

---

### **Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

**Referent:** Heinrich Olbricht, Rechtsanwalt

**Termin:** Mi., 16.5.18, 10–12 Uhr

---

# Beteiligung

## **Ehrenamtliches Engagement im Heinrich-Hansjakob-Haus**

Viele Angebote der Begegnung, Bildung, Beratung und gegenseitigen Unterstützung sind nur mit Hilfe 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 170 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

1. 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 DE10750903000007110626.

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 .....

Caritasverband  
Freiburg-Stadt e.V.



Unterstützt vom



Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus e.V.

Mitglied der  
Arbeitsgemeinschaft



Ökumenische  
Erwachsenenbildung  
Freiburg



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