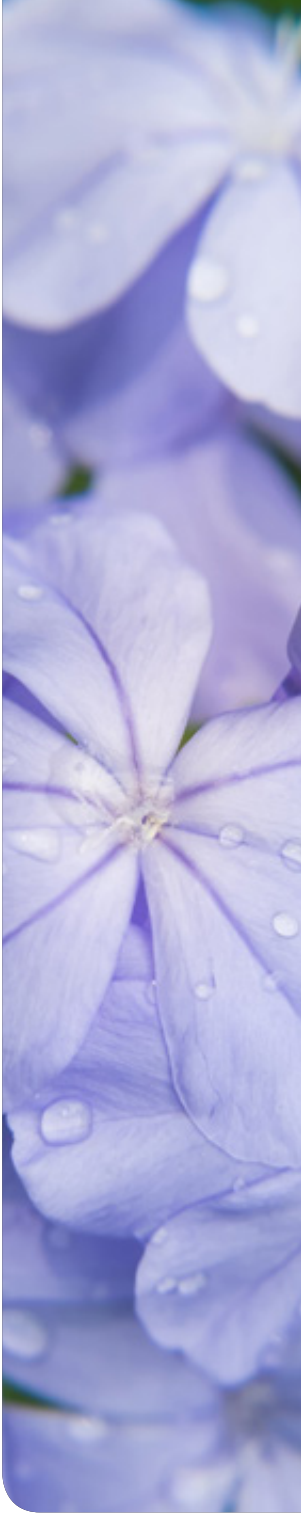
1. Halbjahr 2018

Generationsübergreifende

Bildungs-angebote



Rudi-Eilhoff-Bildungswerk

Zweigstelle des DGB-Bildungswerk NRW e.V.

RUDI EILHOFF BILDUNGSWERK

Zweigstelle des DGB-Bildungswerk NRW e.V.

DGB BILDUNGSWERK NRW

Wir bieten Ihnen
Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.

AWO Seniorenzentren

SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

Seniorenzentrum Dortmund-Kirchlinde
Bockenfelder Straße 54
44379 Dortmund
Fon: 02 31 / 96 70 13-0
sz-do-kirchlinde@awo-ww.de

Karola-Zorwald-Seniorenzentrum
Sendstraße 67
44309 Dortmund
Fon: 02 31 / 92 55-0
sz-do-brackel@awo-ww.de

Seniorenwohnstätte Dortmund-Eving
Süggelweg 2 - 4
44339 Dortmund
Fon: 02 31 / 98 51 20-0
sz-do-eving@awo-ww.de

Erna-David-Seniorenzentrum
Mergelteichstraße 27-35
44225 Dortmund
Fon: 02 31 / 7 10 61
sz-do-bruenninghs-edz@awo-ww.de

Minna-Sattler-Seniorenzentrum
Mergelteichstraße 10
44225 Dortmund
Fon: 02 31 / 79 36-0
sz-do-bruenninghs-msz@awo-ww.de

Seniorenzentrum Rodenberg
Ringofenstraße 7
44287 Dortmund
Fon: 02 31 / 47 54 88-0
sz-do-aplerbeck@awo-ww.de

Mehr zu uns unter: awo-seniorenzentren.awo-ww.de

Liebe Leserin, lieber Leser!

Hiermit möchte ich Ihnen das Programm für das 1. Halbjahr 2018 vorstellen.

Dass wir Ihnen weiterhin in allen Bereichen ein so interessantes und abwechslungsreiches Programm bieten können, ist nur durch die Zusammenarbeit mit den ehrenamtlich Engagierten des Bildungswerk-Beirates möglich.

Dieses Team plant und begleitet seit mehreren Jahren unermüdlich die vielseitigen Angebote. Durch seinen Einsatz ist es möglich, auch in diesem Jahr unser Programm zu verändern und zu erweitern.

Der Bildungswerk-Beirat:
(v.l.:Volker Pohlitz, Ingrid Droste, Jürgen Wilke, Helga Pennekamp, Monika Hölzgen, Ilse Miska, Helmut Kreikenbohm, Doris Kuckelke, Erika Rohe, Dieter Möller, Marlis Hennig, Hans-Peter Zehnter, Gabi Fiene, nicht auf dem Bild Ilse Friedrich, Marianne Wilke)

Das **Rudi-Eilhoff-Bildungswerk**, nach einem der beiden ZWAR-Gründer **benannt**, ist als Zweigstelle des DGB-Bildungswerkes NRW e.V. eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung.

Ziel unserer generationenübergreifenden Bildungsarbeit ist es, aktuelle Themen, insbesondere aus den soziopolitischen, soziokulturellen und gesundheitspräventiven Bereichen, aufzugreifen sowie gesellschaftliche Teilhabe und Engagement der Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch Begegnung, Austausch und Qualifizierung zu fördern.

Unsere Angebote sind offen für alle Interessierten, ob aus Betrieben, ob erwerbslos, ob Familienarbeit verrichtend oder im Ruhestand, egal, ob Gewerkschaftsmitglied oder nicht.

Wir sind für Sie da im:
Rudi-Eilhoff-Bildungswerk,
Zweigstelle des DGB-Bildungswerk NRW e.V.,
Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund (Do-Marten),
Telefon: 02 31/61 79 40, Fax: 02 31/96 13 17 50,
E-Mail: VRomberg@DGB-Bildungswerk-NRW.de
Internet: www.dgb-bildungswerk-nrw.de/Rudi-Eilhoff

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie uns mit der U 44 bis zur Endstelle Walbertstraße oder mit der S-Bahn S4 bis Dortmund-Marten-Süd.
Sie können sich vor Ort, telefonisch oder schriftlich anmelden. Wenn Sie mit mir persönlich sprechen wollen, ist dies bevorzugt dienstags von 10.00 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 15.00 Uhr möglich. Der Anrufbeantworter steht Ihnen ständig zur Verfügung. Auf diesen können Sie auch Ihre **Anmeldungen** sprechen. **Eine Anmeldebestätigung oder Benachrichtigung erfolgt nicht, außer bei Terminverschiebungen oder unzureichender Teilnehmerzahl.** Bitte melden Sie sich rechtzeitig ab, **(mindestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn)**, wenn Sie nicht teilnehmen können. Danach ist eine Rückerstattung der Teilnahmegebühren nicht möglich.

Die Teilnahmegebühren überweisen Sie bitte bis spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn auf das folgende Konto, (bitte immer unter Angabe Ihres Namens, der Veranstaltung und der Kursnummer):

Achtung neue Bankverbindung:
DGB-Bildungswerk NRW e.V.
GLS Bank Bochum
IBAN: DE 27 4306 0967 4111 2914 00
BIC: GENODEM1GLS

An Ihren Fragen, Anregungen und Wünschen sind wir sehr interessiert.

Vera Romberg
(Pädagogische Leiterin)

Seite

Stadtteile im Gespräch 7

Leben und Lernen in unserer Gesellschaft 9

Februar:

- Lesung „Glück auf!“ 9
- Energiezentrale TU Dortmund 9
- Weingenussreise 10
- Hage-Baumarkt Ziesak 10

März:

- Fußballmuseum 10
- Sanitätshaus Tingelhoff 11
- Zisterzienserkloster Bochum-Stiepel 11

April:

- Nixdorf-Museum Paderborn 11
- Telekom-Museum Bochum 12
- Tagesfahrt mit dem Segelschiff Vertrouwen 12

Mai:

- Mühlen im Nahmertal 13
- Kunstmuseum und Botanischer Garten Uni Bochum 13
- Wochenfahrt mit dem Segelschiff Vertrouwen Potsdam-Berlin 16

Juni :

- Maximilianpark Hamm 16
- Nordsternmuseum Gelsenkirchen 17
- Wochenfahrt mit dem Segelschiff Vertrouwen Greifswald und zurück 17

Generationen übergreifendes Lernen 18

Werken und Gestalten **18**
- Zeitung Alter-Nativ 18
- Senioren-Theater 18
- Englisch für Senioren 18
- Computerkurse 19

Gesundheit und Entspannung 21

- Hatha Yoga 21
- Faszien-Yoga 21
- Yin-Yoga 21
- Rücken-Fit 22
- Soziale Netzwerke für gutes Leben 22
- Stimmtraining 23
- Schmerzende Gelenke 23
- Schüßler-Salze 23
- Psychosomatische Erkrankungen 24
- Selbsthypnose 24

Impressum 26

Der Johanniter-Hausnotruf

- Einfacher Notruf per Knopfdruck
- Qualifizierte Hilfe Tag + Nacht
- Direkte Sprechverbindung
- Kostenübernahme der Pflegekassen möglich
- Kostenlose Beratung

Servicerufnummer:
0800 8811220 (gebührenfrei)

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Stadtteile im Gespräch

In der Reihe „Stadtteile im Gespräch" treffen sich Menschen in ihrem jeweiligen Stadtteil regelmäßig mit Gleichgesinnten, um mit selbst gewählten soziopolitischen, soziokulturellen und gesundheitspräventiven Themen und Initiativen ihr Älterwerden aktiv zu erleben und zu gestalten. Die Teilnahme an diesen Gesprächskreisen ist kostenlos. Wenn Sie interessiert sind, erhalten Sie gern nähere Informationen im Bildungswerk.

Dortmund-Eving
Leitung: Dieter Förster
Zeit: Mittwoch, 03.01.-27.06.2018; 14.30 - 17.00 Uhr
Ort: Seniorenbegegnungszentrum, Deutsche Str. 27, Do-Eving
Kurs-Nr.: K9-186501-551

Dortmund-Lütgendortmund
Leitung: Rainer Tameling
Zeit: Mittwoch, 03.01.-27.06.2018; 16.00 - 18.30 Uhr
Ort: Begegnungszentrum, Werner Str. 10, Do-Lütgendortmund
Kurs-Nr.: K9-186502-551

Dortmund-Marten
Leitung: Renate Hinkel
Zeit: Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat; 04.01.-28.06.2018; 15.30 -18.00 Uhr
Ort: ZWAR-Begegnungszentrum Marten, Martener Str. 352, Do-Marten
Kurs-Nr.: K9-186503-551

Dortmund-Marten Sprache und Integration (SPRINT)
Leitung: Garold Veprynskyi
Zeit: Mittwoch, 03.01.-27.06.2018; 10.00 - 12.30 Uhr
Ort: ZWAR-Begegnungszentrum Marten, Martener Str. 352, Do-Marten
Kurs-Nr.: K9-186504-551

Dortmund-Ost
Leitung: Erika Michels
Zeit: Donnerstag, 04.01.-28.06.2018; 18.00 - 20.30 Uhr
Ort: ZWAR Begegnungzentrum Südost/Gartenstadt, Geßlerstr. 15 – 17, Dortmund
Kurs-Nr.: K9-186505-551

Dortmund-Neuasseln-Brackel
Leitung: Ingrid Okunick
Zeit: Montag, 08.01.-25.06.2018; 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: DRK-Begegnungszentrum, Bredowstr. 49, 44309 Dortmund
Kurs-Nr.: K9-186506-551

Dortmund Segelgruppe Vertrouwen
Leitung: Frank Reinemann
Zeit: Donnerstag, 04.01.-28.06.2018; 10.00 - 14.00 Uhr
Ort: Schmiedingshafen, Speicherstraße 100, Dortmund
Kurs-Nr.: K9-186507-551

Herten
Leitung: Klaus Gieskes
Zeit: Dienstag, 02.01.-26.06.2018; 9.30 -12.00 Uhr
Ort: Ev. Gemeindezentrum, Ackerstr.1, Herten
Kurs-Nr.: K9-186508-551

Mülheim-Altstadt
Leitung: Inge Müller
Zeit: Freitag, 05.01.-29.06.2018; 16.00 - 18.30 Uhr
Ort: Martin-Luther-Haus, Mülheim
Kurs-Nr.: K9-186509-551

Mülheim-Styrum
Leitung: Horst Mescher
Zeit: Dienstag, 02.01.-26.06.2018; 14.30 - 17.00 Uhr
Ort: Gemeindehaus, Mülheim-Styrum
Kurs-Nr.: K9-186510-551

MIT
LEIDENSCHAFT
FÜR
OHREN & AUGEN!

ERLER
HÖREN
SEHEN

Unser Team freut sich auf Ihren Besuch!

Haus am Markt
Hermannstraße 63
44263 Dortmund-Hörde
Telefon 0231 417621
erler-hoeren-sehen.de

Leben und Lernen in unserer Gesellschaft

Mit dieser Veranstaltungsreihe wollen wir den Teilnehmer/innen die Möglichkeit geben, gemeinsam ein Stück unserer Geschichte und den Strukturwandel, den unsere Gesellschaft durchlebt und erlebt hat, zu erfahren, zu erforschen und ihre Auswirkungen zu diskutieren.
In der Regel fahren wir zu den Veranstaltungsorten außerhalb von Dortmund mit Gruppentickets in öffentlichen Verkehrsmitteln. **Abfahrt- und Ankunftszeiten entnehmen Sie bitte den Programmpunkten.** Die Fahrpreise richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer/innen. Die Veranstaltungskosten enthalten einen Anteil für den Verwaltungsaufwand des Bildungswerkes. Da die Teilnehmerzahl bei einigen Veranstaltungen begrenzt ist, bitten wir Sie zur besseren Planung um baldige Anmeldung.

Februar:

Glück auf! Erinnerungen werden wach.
Lesung: Jörg Krämer

Johannes Biel ist Bergmann auf der Zeche Neu-Iserlohn. Seine Ehefrau Wilhelmine bringt 8 Kinder zur Welt, die sie in armen Verhältnissen resolut aber liebevoll großzieht. Das Ehepaar lebt um die Jahrhundertwende und gibt tiefe Einblicke in das Leben einfacher Bergleute. Vieles war Anfang der 50er-Jahre auch noch so oder ähnlich.

Zeit:	Dienstag, 06.02.2018,
Kosten:	8,00 Euro (incl. Kaffee und Kuchen)
Treffpunkt:	14.45 Uhr, ZWAR- Zentralstelle, Steinhammerstr. 3, 44379 DO-Marten
Teilnehmer:	20
Kurs.-Nr.:	K9-186581-552

Besichtigung der Energiezentrale der TU Dortmund

Der Campus der Universität Dortmund ist einer der größten Energieverbraucher Dortmunds. Die Energiezentrale der Uni sorgt für die reibungslose Versorgung der Forschungseinrichtungen mit Strom, Wärme und Kälte. Wir besichtigen die verschiedenen zur Energieerzeugung und deren Überwachungseinrichtungen. Der Rundgang ist nicht barrierefrei. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Gedankenaustausch beim gemeinsamen Mittagessen in der Mensa (auf eigene Kosten).

Zeit:	Dienstag, 13.02.2018
Kosten:	3,00 Euro (incl. ca. 2 stündiger Führung)
Treffpunkt:	09.45 Uhr vor dem Eingang Emil-Figge-Str. 61, 44227 Dortmund
Teilnehmer:	15
Kurs.-Nr.:	K9-186582-552

Weingenussreise

Wir unternehmen eine Genussreise mit Verköstigung von ca. 10 Weinen und Imbiss (Brot, Käse, Wurst) durch die südeuropäischen Weinbauregionen mit Schwerpunkt Frankreich. Zur Probe gehören ausschließlich Qualitätsweine (klasssische Erzeugerabfüllungen) aus kontrolliert ökologischem Weinanbau. Nach der knapp 2 stündigen Probe der sorgfältig ausgewählten Tropfen besteht noch ausreichend Zeit zum Nachtrinken und Plaudern.

Zeit: Samstag, 17.02.2018
Kosten: 18,00 Euro
Treffpunkt: 17.45 Uhr, Benninghofer Heide 18, 44267 DO-Benninghofen-Loh bei VINCE/Heinz Bünger
Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186583-552

Führung durch den neuen Hagebaumarkt Ziesak in Bochum

Eines der größten und modernsten Baumarktzentren der Region eröffnete am 20. März 2017. Über 100.000 Artikel werden für engagierte Selbermacher angeboten. Wir kommen mit der Geschäftsleitung ins Gespräch und fragen „Was wir schon immer wissen wollten“. Bei einem gemeinsamen Gang durch das Gelände wird uns die Dimension bewusst und wir sehen Dinge, die uns bisher noch nie aufgefallen sind.

Zeit: Dienstag, 27.02.2018
Kosten: 3,00 Euro
Treffpunkt: 13.45 Uhr, Eingangsbereich Hagebaumarkt Ziesak, Hauptstr. 90, 44894 BO-Langendreer
Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186584-552

März:

Besuch des Fußballmuseums in Dortmund

Wir erleben über 140 Jahre deutscher Fußballgeschichte im Fußballmuseum. In einer exklusiven 2stündigen Führung erzählt uns ein Gästeführer die Hintergrundgeschichten des beliebtesten Ballsports. Danach besteht die Möglichkeit, die Ausstellung auf eigene Faust zu erkunden. Das Fußballmuseum ist Barriere arm.

Zeit: Mittwoch, 07.03.2018
Kosten: 20,00 Euro (incl. Eintritt und Führung)
Treffpunkt: 10.45 Uhr vor dem Fußballmuseum, Platz der Deutschen Einheit 1, 44137 Dortmund
Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186585-552

Informationen über moderne Gesundheitsprodukte und Hilfsmittel

Im Sanitätshaus Tingelhoff bekommen wir Beratung und Tipps für Hilfsmittel im Alter oder bei Behinderung (vom Rollator bis zur Badumgestaltung). Nach einer kleinen Pause mit Kaffee und Kuchen schließt die Besichtigung mit einem Info-Vortrag über die „richtige Verordnung“ (was ist überhaupt verordnungsfähig, Kontakt zur Krankenkasse, Arzt und Sanitätshaus) ab.

Zeit: Freitag, 16.03.2018
Kosten: 3,00 Euro (incl. Kaffee und Kuchen)
Treffpunkt: 09.45 Uhr Bielefelder Str. 10, 44141 Dortmund, Eingang Sanitätshaus
Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186586-552

Zisterzienserkloster in Bochum-Stiepel

Ein Mönch führt uns durch das 1988 gegründete Kloster Stiepel, erzählt vom klösterlichen Leben und zeigt uns u.a. in der Wallfahrtskirche das Gnadenbild der „Schmerzhaften Mutter von Stiepel“, zu dem jährlich 40.000 Pilger kommen. Nach der Führung haben wir Zeit, den Ostermarkt, den gut sortierten Klosterladen und das Klosterkaffee zu besuchen.

Zeit: Donnerstag, 22.03.2018
Kosten: 5,00 Euro (incl. Führung, zuzgl Fahrtkosten)
Treffpunkt: 11.50 Uhr, Hbf Dortmund, Information, Haupteingang
Teilnehmer: 25
Kurs.-Nr.: K9-186587-552

April:

Besuch des Heinrich-Nixdorf-Museums (HNF) in Paderborn

Das HNF ist das größte Computermuseum der Welt. Hier präsentieren sich 5000 Jahre Geschichte: Gegenwart und Zukunft der Informationstechnik von der Entstehung der Zahl und Schrift bis in das Computerzeitalter des 21. Jahrhunderts. Die ausgestellten Objekte werden auch in einem sozial- und wirtschaftshistorischen Kontext gezeigt. In einer Führung (1 Std.) erfahren wir, dass die Ausstellung nicht nur für Computerexperten interessant ist. Weiterer Verlauf der Nachmittagsgestaltung und Rückfahrt nach Absprache.

Zeit: Dienstag, 10.04.2018
Kosten: 9,00 Euro (incl. Führung und Eintritt, zuzgl. Fahrtkosten)
Treffpunkt: 08.45 Uhr, Hbf Dortmund, Info, Haupteingang
Teilnehmer: 20
Kurs.-Nr.: K9-186590-552

Besuch des Telekom-Museums in Bochum

Wir erinnern uns gerne an die elfenbeinfarbenen und schwarzen Wählscheibentelefone der 40er- und 50er-Jahre. Später gab es dann die ersten bunten Telefone mit langer Anschlussleitung gegen Aufpreis. Liebevoll zusammengestellte historische Technik in Funktion und zum Anfassen sehen wir in Bochum bei Telekom-Historik. Experten des Fördervereins werden uns durch die Gerätesammlung führen und unsere Fragen beantworten. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Gedankenaustausch beim gemeinsamen Mittagessen (auf eigene Kosten).

Zeit: Dienstag, 17.04.2018
Kosten: 5,00 Euro (incl. Führung)
Treffpunkt: 10.45 Uhr, Eingang Karl-Lange-Str. 23, 44791 Bochum
Teilnehmer: 15
Kurs-Nr.: K9-186588-552

Fahrt auf dem Dortmund-Ems-Kanal mit der „Vertrouwen“

Bei der Fahrt vom Dortmunder Hafen zum Schleusenpark Henrichenburg können wir auf dem früheren Küstensegler von 1898 so etwas wie Seefahrerromantik verspüren. Gegen Mittag werden wir an der Schleuse Henrichenburg ankommen und einen Landgang unternehmen können (ca. 2 ½ Std., Besichtigung LWL-Industriemuseum möglich).

Zeit: Mittwoch, 18.04.2018
Kosten: 13,00 Euro (ohne Verpflegung und Eintritt)
Treffpunkt: 09.45 Uhr am Schiff, Dortmunder Hafen, Speicherstr. 100
Teilnehmer: 15
Kurs.-Nr.: K9-186589-552

Mai:

Brenscheider Mühlen im Nahmertal (südl. Hagen-Hohenlimburg)

Die Brenscheider Mühlen sind ein ganz besonderes Denkmalensemble:
Eine Kornmühle (Wassermühle) von 1593 – seit 1975 restauriert - in der schon Anfang des 18. Jahrh. Brot gebacken und eine ganz nah gelegene Ölmühle von 1845, in der Raps zu Öl verarbeitet wurde. Nach der Besichtigung der Mühlen wollen wir – bei trockenem Wetter – auf einer ca. 2 ½ stündigen Wanderung zum Wildgehege Mesekendahl gehen. Dazu bitte festes Schuhwerk mitbringen. Anschließend steht das Waldrestaurant Brenscheider Mühle direkt neben der Kornmühle mit Biergarten für uns offen.

Zeit: Mittwoch, 02.05.2018
Kosten: 6,00 Euro
Treffpunkt: 9.45 Uhr, Brenscheider Mühle, 58769 Nachrodt-Wiblingwerde (eigene Anreise), Anfahrt mit dem Pkw.
Teilnehmer: 20
Kurs-Nr.: K9-186591-552

Kunstsammlung und Botanischer Garten der RUHR-Universität (RUB) Bochum

Die Antikensammlung ist auch räumlich mit der Sammlung Moderne kombiniert und die Kunstwerke der beiden Sammlungen werden zugleich einander gegenübergestellt. Somit ergeben sich für die Besucher /Innen neue interessante Sichtweisen. Der Bestand der modernen Sammlung dokumentiert wichtige Etappen der europäisch-amerikanischen Kunstgeschichte von 1945 bis heute.
Nach der Führung durch die Kunstsammlung besteht die Möglichkeit, in der Mensa der RUB zu essen (auf eigene Kosten). Im Anschluss an die Mittagspause besichtigen wir den großen botanischen Garten der RUB. Wetterbedingt werden wir entweder einen Schwerpunkt auf die Gewächshäuser oder die Freilandbereiche legen. Zum Abschluss werden wir das Kleinod der Anlage, den Chinesischen Garten, besuchen.

Zeit: Mittwoch, 09.05.2018
Kosten: 10,00 Euro (incl. Führungen)
Treffpunkt: 10.45 Uhr Museumseingang unterhalt der Bibliothek (bitte Schildern folgen bzw. fragen, Achtung: Renovierungsarbeiten möglich, u.U. Teile der Garage gesperrt, Anreise mit ÖPNV empfohlen)
Kurs-Nr.: K9-186592-552

Altersmedizin für Dortmund: Menschlich. Herzlich. Kompetent.

Das Hüttenhospital ist ein traditionsreiches Krankenhaus im Dortmunder Stadtteil Hörde. 1858 als Werkskrankenhaus der Hermannshütte gegründet und seit 1913 am heutigen Standort, hat sich das Hüttenhospital seitdem ständig weiterentwickelt. Die aktuell 164 Betten verteilen sich auf die Fachabteilungen Geriatrie (mit Tagesklinik) und Innere Medizin (mit Intensivstation). Mit 30 Jahren Erfahrung und circa 3.600 behandelten Patienten pro Jahr verfügt das Hüttenhospital über eine ausgewiesene Expertise für die gesundheitlichen Bedürfnisse älterer Menschen und ist damit das Geriatrische Zentrum der Region.

Umfangreiche Modernisierungsmaßnahmen seit 2011

Seit 2011 wurden Intensivstation, Ambulanz, Endoskopie und Physikalische Therapie um- bzw. komplett neu gebaut. Im Juni 2015 wurde ein vollständig neuer Komfortbereich mit 26 Betten seiner Bestimmung übergeben. Seit Ende 2016 sind alle vorhandenen Patientenzimmer renoviert und auf dem neuesten Stand hinsichtlich Aufteilung und Ausstattung.

In der Behandlung der Patienten setzt das Hüttenhospital auf einen engen Austausch zwischen den verschiedenen Berufsgruppen. Im interdisziplinären Team mit den Ärzten, welche über spezifische Qualifikationen, bspw. in den Bereichen Innere Medizin, Physikalische Therapie, Klinische Geriatrie, suchtmedizinische Grundversorgung und Palliativmedizin verfügt, steht die Behandlung durch Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sozialarbeitern, Logopäden und der therapeutisch-aktivierenden Pflege im Vordergrund. Das funktionell-aktivierende Konzept ist interdisziplinär aufgestellt, um die verschiedenen Perspektiven der Alltagskompetenz zu berücksichtigen und das optimale Ergebnis für den Patienten zu erreichen. Das Konzept ist geprägt von einem Beziehungsprozess mit zielgerichteten Maßnahmen für die Betroffenen und deren Angehörigen. Schwerpunkte der pflegerischen Tätigkeiten sind der Erhalt der Selbstpflegefähigkeit der Patienten sowie das alltagsorientierte Training bei Selbstpflegedefiziten. Dieses unterstützt die Patienten durch tägliche Motivation, Erlerntes zu wiederholen und weiterzuentwickeln.

Mit dem Ärztlichen Direktor, Herrn Dr. Martin Jäger, ist seit 2015 ein ausgewiesener Experte im Bereich der Dysphagie (Schluckstörung) im Hüttenhospital tätig. Seit 2016 wird der Schwerpunkt Dysphagie und Ernährung am

Hüttenhospital auf- und ausgebaut. Hier sind spezialisierte Ärzte und Therapeuten sowie die eigene Küche mit Diätberatung, hoher Qualität und Flexibilität für die individuelle Ernährungstherapie von entscheidender Bedeutung. So kann schnell und effektiv bei Veränderungen von Erfordernissen von Ernährung agiert werden.

Ganzheitliches Konzept in der Versorgung und Behandlung

Das ganzheitliche Konzept der Klinik: Nicht nur einzelne Erkrankungen und Fähigkeiten stehen im Vordergrund – Komponenten wie die Vorgeschichte eines Patienten, seine Wünsche und Ziele, sein Umfeld u.v.m. fließen ebenfalls in die Therapie ein. So bietet das Hüttenhospital eine individuelle Behandlung, die die Patienten getreu dem Motto des Hauses „zurück ins Leben“ führen kann.

Die gute Qualität der Leistungen des auf Altersmedizin spezialisierten Traditionskrankenhauses ist 2014 zum bereits vierten Mal mit dem anerkannten KTQ-Zertifikat bestätigt worden.

HÜTTENHOSPITAL
Zurück ins Leben

Hüttenhospital Dortmund-Hörde
Am Marksbach 28, 44269 Dortmund
Tel. 0231 4619-0, www.huettenhospital.de

Wochentörn Potsdam und Berlin mit der „Vertrouwen“
Einstieg in Potsdam, um Berlin aus der Bootsperspektive zu erleben. Die Fahrten führen durch Wasserstraßen, Flüsse und Seen. Bei Landgängen kann dann die Stadt zu Fuß und mit öffentl. Verkehrsmitteln erkundet werden und es bleibt Zeit, um politische und kulturelle Angebote wahrzunehmen.

Zeit: 12.05.-19.05.2018
Kosten: 250 Euro pro Person in Doppelkabinen (ohne An- und Abreise und Verpflegung), Anzahlung 100 Euro pro Person, Restzahlung 2 Monate vor Reisebeginn
Teilnehmer: 8
Kurs-Nr.: K9-186681-553

Info-Treffen Mittwoch, 14.02.2018 um 10.30 Uhr in der ZWAR-Zentrale, Steinhammerstraße 3, 44379 Marten. Dort werden u.a. Treffpunkte und sonstige Modalitäten bekannt gegeben.

Vorab-Info unter: zwar-vertrouwen.jimdo.com

Juni:

Fahrt zum Maximilianpark Hamm
Der Maximilianpark ist ein Freizeitpark, der seit der Landesgartenschau 1984 besteht. Wahrzeichen des Parks ist der Glaselefant, eine rund 40 m hohe begehbare Plastik. Eine weitere Attraktion ist das größte tropische Schmetterlinghaus in NRW mit hunderten von Schmetterlingen in einer 600qm großen Urwaldlandschaft.

Zeit: Dienstag, 12.06.2018
Kosten: 14,00 Euro (incl. Eintritt und Parkführung, zuzgl. Fahrtkosten)
Treffpunkt: 10.25 Uhr, Hbf Dortmund, Info, Haupteingang
Teilnehmer: 20
Kurs-Nr.: K9-186593-552

Mit Bahn und Kanalschiff zum Nordsternpark Gelsenkirchen

Kunstfreunde, Bergbau- und Strukturwandelfans kommen heute auf ihre Kosten! Eine Kanalfahrt ab Marina Oberhausen zum Nordsternpark stimmt auf den historischen Turm, den eine gigantische Herkules-Figur krönt, ein. Er beherbergt ein Museum, das – inszeniert mit modernster Medientechnik - von der Geschichte und vom Wandel des Standorts zeugt sowie eine Besucherterrasse mit grandioser Aussicht. Auf dem ehemaligen Areal der Zeche Nordstern, durch das der Rhein-Herne-Kanal und die Emscher fließen, ist ein Park mit vielen Attraktionen für Jung und Alt entstanden.

Zeit: Mittwoch, 20.06.2018
Kosten: 21,00 Euro (incl. Eintritt, Führung, Schifffahrt mit Erbsensuppe, zuzgl. Fahrtkosten)
Treffpunkt: 09.30 Uhr, Hbf Dortmund, Info, Haupteingang
Teilnehmer: 20
Kurs-Nr.: K9-186594-552

Segeltörn in den Rügener Boddengewässern mit der „Vertrouwen“ von Greifswald und zurück

Einstieg in Greifswald, bekannt als Universitäts- und Hansestadt sowie als Geburtsort von Caspar-David-Friedrich. Die Reise an Bord erfolgt, soweit es Wind und Wetter zulassen, unter Segeln. Hier ergeben sich somit folgende Reiseziele: Ostsee entlang der Küste, Häfen auf den Inseln Rügen und Hiddensee, das Boddengewässer der Insel Usedom und auch Besuch von Orten an den Ufern des Stettiner Haffs.

Zeit: 23.06.-30.06.2018
Kosten: 250 Euro pro Person (ohne Verpflegung, An- und Abreise), Anzahlung 100 Euro pro Person Restzahlung 2 Monate vor Reisebeginn, Verpflegung an Bord.
Teilnehmer: 8
Kurs-Nr.: K9-186682-553

Info-Treffen Mittwoch, 14.03.2018 um 10.30 Uhr in der ZWAR-Zentrale, Steinhammerstraße 3, 44379 Marten. Dort werden u.a. Treffpunkte und sonstige Modalitäten bekannt gegeben.

Vorab-Info unter: zwar-vertrouwen.jimdo.com

Werken und Gestalten

Zeitung Alter-Nativ

Zeitung Alter-Nativ wendet sich an Menschen ab 50, die Lust haben, sich journalistisch zu betätigen. Neben selbst geschriebenen Artikeln, die die Lebenssituation älterer Menschen aufgreifen, Diskussionsrunden zu seniorenpolitischen Themen, der Entwicklung eines Layouts sowie der Textverarbeitung am Computer gibt es noch jede Menge weitere Arbeiten zu erledigen, bis eine solche Zeitung fertiggestellt ist.

Leitung: Friedrich Czekay
Zeit: jeden Montag; 10.00–13.00 Uhr
Ort: ZWAR- Zentralstelle, Steinhammerstr. 3, Do.-Marten
Kosten: kostenfrei
Kurs-Nr.: K9-186511-551

Senioren-Theater

Theater zu spielen ist der Traum vieler, jedoch ist es den meisten bisher nicht gelungen, diesen Wunsch in ihr Leben zu integrieren.

Dieses Kursprojekt beschäftigt sich mit selbst geschriebenen Theaterstücken, die Lebenssituationen von Menschen ab 50 aufgreifen und darstellen. Gemeinsam wird erarbeitet eine selbst gewählte Rolle innerhalb des Stückes zu entwickeln, diese einzuüben, sich mit ihr zu identifizieren und sie dann überzeugend darzustellen.

Leitung: Martha Gallen
Zeit: jeden Montag: 11.00–13.30 Uhr
Ort: ZWAR- Zentralstelle, Steinhammerstr. 3, Do-Marten
Kosten: kostenfrei
Kurs-Nr.: K9-186512-551

Englisch für Senioren

Der Kurs lehrt Englisch nach einer Methode, die speziell für Senioren entwickelt worden ist. Auf dieser Methode ist auch das begleitende Lehrbuch Sterling Silver aufgebaut.

Leitung: Barbara Nölling
Teilnehmer: max. 10
Ort: ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352, 44379 Do.-Marten

Kurs 1

Zeit: Dienstag, 09.01.–20.03.2018 (11x) jeweils 10.00–11.00 Uhr
Kosten: 55,00 Euro
Kurs-Nr.: K9-186515-551

Zeit: Dienstag, 10.04.-10.07.2018 (12x)
jeweils 10.00–11.00 Uhr
Kosten: 60,00 Euro
Kurs.-Nr.: K9-186519-551

Kurs 2
Zeit: Dienstag, 09.01.–20.03.2018 (11x)
jeweils 11.30–12.30 Uhr
Kosten: 55,00 Euro
Kurs.-Nr.: K9-186516-551

Zeit: Dienstag, 10.04.-10.07.2018 (12x)
jeweils 11.30–12.30 Uhr
Kosten: 60,00 Euro
Kurs.-Nr.: K9-186520-551

Kurs 3:
Zeit: Dienstag, 09.01.–20.03.2018 (11x)
jeweils 12.45–13.45 Uhr
Kosten: 55,00 Euro
Kurs.-Nr.: K9-186517-551

Zeit: Dienstag, 10.04.-10.07.2018 (12x)
jeweils 12.45–13.45 Uhr
Kosten: 60,00 Euro
Kurs.-Nr.: K9-186521-551

Kurs 4
Zeit: Dienstag, 09.01.–20.03.2018 (11x)
jeweils 14.00–15.00 Uhr
Kosten: 66,00 Euro
Kurs.-Nr.: K9-186518-551

Zeit: 10.04.-10.07.2018 (12x)
jeweils 14.00–15.00 Uhr
Kosten: 60,00 Euro
Kurs.-Nr.: K9-186522-551

Computerkurse

Allgemeines zu Computerkursen

Alle Kurse sind speziell für Senioren entwickelt. Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit und trainieren darauf. So brauchen Sie sich zu Hause nicht umzustellen.

Leitung: Monika Hölzgen
Kosten: 48,00 Euro je Kurs
Teilnehmer: max. 6
Treffpunkt: ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352, 44379 Do.-Marten

Kursberatung
Bei der Informationsveranstaltung und Fragestunde am 10.01.2018 können Sie sich von 15.00–16.00 Uhr persönlich beraten lassen, welche Kurse für Sie geeignet sind.

Kurs 1: **Erste Schritte mit dem Computer (Windows PC)**
Zeit: Dienstag, 30.01.2018 (3x), jeweils von 09.30–11.30 Uhr
Kurs-Nr.: K9-186524-551

Kurs 2: **Einstieg in die Bedienung von Smartphones Teil 1**
Zeit: Dienstag, 30.01.2018 (3x), jeweils von 12.00–14.00 Uhr
Kurs-Nr.: K9-186525-551

Kurs 3: **Einstieg in die Bedienung von Smartphones Teil 1**
Zeit: Dienstag, 10.04.2018 (3x), jeweils 09.30–11.30 Uhr
Kurs-Nr.: K9-186526-551

Kurs 4: **Fotobuch/Fotogeschenke erstellen mit dem PC**
Zeit: Dienstag, 10.04.2018 (3x), jeweils 12.00–14.00 Uhr
Kurs-Nr.: K9-186527-551

Kurs 5: **Einstieg in die Bedienung von Tablets Teil 1**
Zeit: Dienstag, 29.05.2018 (3x), jeweils 09.30–11.30 Uhr
Kurs-Nr. K9-186528-551

Kurs 6: **Einstieg in die Bedienung von Smartphones Teil 2**
Zeit: Dienstag, 29.05.2018 (3x), jeweils 12.00–14.00 Uhr
Kurs-Nr. K9-186529-551

Kurs 7: **Einstieg in die Bedienung von Smartphones/Tablets Teil 2**
Zeit: Dienstag, 19.06.2018 (3x), jeweils 12.00–14.00 Uhr
Kurs-Nr. K9-186530-551

Hatha Yoga

Die Körperübungen des Hatha Yoga fördern Kraft, Beweglichkeit und Koordination und bringen die Lebensenergie zum Fließen. Bei regelmäßiger Teilnahme wird ein Teil der Kursgebühren von der Krankenkasse erstattet.

Leitung: Regina Schulte, Dipl.- Psychologin, Yogalehrerin
Zeit: Donnerstag, 11.01.-22.03.2018 (8 x) 18.00–19.30 Uhr
Kosten: 88,00 Euro
Treffpunkt: ZWAR Zentralstelle, Steinhammerstr. 3, 44379 Do.-Marten
Kurs-Nr.: K9-186531-551

Folgekurs

Zeit: Donnerstag, 12-04.-12.07.2018 (10 x) 18.00–19.30 Uhr
Kosten: 110,00 Euro
Treffpunkt: ZWAR Zentralstelle, Steinhammerstr. 3, 44379 Do.-Marten
Kurs-Nr.: K9-186532-551

Faszien-Yoga

Durch Stress, einseitige Bewegungen oder Bewegungsmangel verkleben und verfilzen unsere Faszien. Über einen sanften Druck und Ausrollen mit Hilfe einer Faszienrolle werden diese Verklebungen im Bindegewebe gelöst. „Roll Dich“, um wieder schmerzfrei und beweglicher im Alltag zu sein.

Leitung: Susanne Schneider, Yogalehrerin
Zeit: Donnerstag, 01.02.-22.03.2018 (8x) 19.15–20.15 Uhr
Kosten: 70 Euro
Teilnehmer: max. 8
Treffpunkt: Yoga-Schule Mahadevi, Schulstraße 13 a, 44579 Castrop-Rauxel
Kurs-Nr.: K9-186536-551

Yin-Yoga

Hierbei werden die Übungen passiv und ganz ohne Kraft ausgeführt, der Körper lernt zu entspannen. Sanfte Dehnungen, die für einen Zeitraum von 3-5 Min. gehalten werden, können Blockaden lösen.

Leitung: Susanne Schneider, Yogalehrerin
Zeit: Mittwoch, 30.01.-21.03.2018 (8x) 19.15–20.15 Uhr
Kosten: 80 Euro

Teilnehmer: max. 8
Treffpunkt: Yoga-Schule Mahadevi, Schulstraße 13 a, 44579 Castrop-Rauxel
Kurs-Nr.: K9-186535-551

Rücken-Fit

Der Kurs setzt sich aus theoretischen und praktischen Übungen für den Rücken schonendes Verhalten zusammen. Die Bewegungen sind überall durchführbar und helfen bei Verspannung, Osteoporose und Arthrose. Der Kurs ist auch für Personen mit Rollator oder Rollstuhl geeignet und kann im Sitzen als auch im Stehen durchgeführt werden. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.

Leitung: Norbert Fischer, Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation
Zeit: Mittwoch, 21.01.-28.03.2018 (10x) jeweils 14.00–15.30 Uhr
Kosten: 50 Euro
Teilnehmer: max. 10
Treffpunkt: ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str. 352. 44379 Do.-Marten
Kurs-Nr.: K9-186533-551

Folgekurs

Zeit: Mittwoch, 18.04.-20.06.2018 (10x) jeweils 14.00–15.30 Uhr
Kosten: 50 ,00 Euro
Treffpunkt: ZWAR Zentralstelle, Steinhammerstr. 3, 44379 Do.-Marten
Kurs-Nr.: K9-186534-551

Soziale Netzwerke für gutes Leben

Bedenken, Angst, Vorsicht....sind das die Gedanken, die Ihnen bei Facebook und Co. in den Sinn kommen? Auf der Grundlage meines 4-Punkte-Modells für gutes Leben möchte ich Ihr neugieriges Interesse wecken, wie die modernen sozialen Netzwerke Spaß machen und unser tägliches Leben bereichern können. Anhand praktischer Beispiele werden Sie Möglichkeiten entdecken, warum es sich lohnen kann, sich mit der Welt des Internets anzufreunden.

Leitung: Hans-Peter Zehnter, Dipl.-Ing., Sozialgerontologe MA
Zeit: Montag, 29.01., 05.02. und 19.02.2018 15.30–17.00 Uhr
Kosten: 15,00 Euro
Ort: ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, 44379 Do.-Marten
Kurs-Nr.: K9-186523-551

Workshop: Gut bei Stimme!

Mit dem Atem zur Ruhe kommen und mit dem Atem die eigene Stimme gut unterstützen, damit wir immer wieder klar und verständlich, wohlklingend und kraftvoll unsere Worte so aussprechen, wie wir sie auch sagen wollen! Mit Atem- und Sprechübungen trainieren wir unsere Stimmen, um auch unter Belastung und im Alltag stimmlich fit zu sein.

Leitung:	Claudia Duschner, Sopranistin und Trainerin für Atem, Stimme und Gesang, StimmStudio Mühlheim an der Ruhr
Zeit:	Samstag, 24.02.2018, 11.00-14.00 Uhr
Kosten:	25,00 Euro
Ort:	ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, 44379 Do.-Marten
Kurs.-Nr.	K9-186595-552

Die schmerzenden Gelenke
Vortrag: Arthrose naturheilkundlich behandeln.

Welche naturheilkundlichen Möglichkeiten und Therapien gibt es, um Arthrose und Rheuma zu behandeln? Schwerpunkt dieses Vortrags sind Phytotherapie, Homöopathie und Schüßler-Salze. Alle Teilnehmer/Ihnen erhalten dazu ein informatives Skript.

Leitung:	Marianne Diel, Heilpraktikerin
Zeit:	Montag, 05.03.2018, 18.30–20.00 Uhr
Kosten:	6,00 Euro
Ort:	ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, 44379 Do.-Marten
Kurs.-Nr.	K9-186596-552

Die Schüßler-Salze in der heutigen Zeit

Im Alltag möchte man gern kleine Erkrankungen wie z. B. Erkältungen u.ä. naturheilkundlich begleiten. Die Schüßler-Salze können ohne Nebenwirkungen die Heilung unterstützen. In einem Vortrag werden Ihnen die Möglichkeiten, der Schüßler-Salze vorgestellt, so dass Sie diese dann allein aus Ihrer Hausapotheke anwenden und Ihren Alltag wieder richtig genießen können. Dazu erhalten Sie ein informatives Skript.

Leitung:	Marianne Diel, Heilpraktikerin
Zeit:	Montag, 19.03.2018, 18.30–20.00 Uhr
Kosten:	6,00 Euro
Ort:	ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, 44379 Do.-Marten
Kurs.-Nr.	K9-186597-552

Psychosomatische Erkrankungen

Immer neue Ärzte, immer neue Hoffnung endlich eine Diagnose zu bekommen! Immer mehr Leid, große Hilflosigkeit und das Gefühl allein gelassen zu werden!
Das zeichnet eine psychosomatische Erkrankung aus ebenso wie die Frage: Warum gerade ich? Warum diese Symptome? Viele der Betroffenen stehen unter einer psychischen Dauerspannung. Oft unterdrücken sie Wut und Ärger, sie können nicht nein sagen und fühlen sich überlastet. Sie erfahren in diesem Vortrag, was Sie selber für sich tun können, den Schmerz zu lindern, um Ihre Lebensqualität und Ihre Lebensfreude zu steigern.

Leitung:	Fine Anders, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Hypnosetherapeutin
Zeit:	Dienstag, 20.03.2018, 18.00–19.30 Uhr
Kosten:	6,00 Euro
Ort:	ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, 44379 Do.-Marten
Kurs.-Nr.	K9-186598-552

Lernen Sie Selbsthypnose kennen

Selbsthypnose ist eine höchst effektive Methode zur Selbsthilfe, die jeder erlernen und für sich nutzen kann: Zur Entspannung, für Gesundheit, Stressmanagement und Motivationssteigerung – ein Kurzurlaub für zwischendurch!

Leitung:	Fine Anders, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Hypnosetherapeutin
Zeit:	Samstag, 21.05.2018, 15.00–18.00 Uhr
Kosten:	20,00 Euro
Teilnehmer:	5–12
Ort:	ZWAR-Begegnungszentrum, Martener Str.352, 44379 Do.-Marten
Kurs-Nr.:	K9-186599-552

Absender

Name

Vorname

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

Rudi-Eilhoff-Bildungswerk
Zweigstelle des DGB-Bildungswerk NRW e.V.
Steinhammerstraße 3
44379 Dortmund

ANMELDUNG

Kooperationspartner des Rudi-Eilhoff-Bildungswerks Zweigstelle des DGB-Bildungswerk NRW e.V.:

Barbara Nölling
Susanne Schneider, Yogalehrerin
Fine Anders, Heilpraktikerin
Monika Hölzgen
Hans-Peter Zehnter, Dipl-Ing., Sozialgerontologe MA
Claudia Duschner, Sopranistin und Trainerin für Atem, Stimme und Gesang,
Norbert Fischer, Sportrehabilitation
Regina Schulte, Dipl.-Psychologin
Marianne Diel, Heilpraktikerin
Seniorenbüro Lütgendortmund
ZWAR-Segelgruppe Vertrouwen e. V.
ZWAR Zentralstelle NRW

Impressum

Herausgeber: Rudi-Eilhoff-Bildungswerk,
Zweigstelle des DGB-Bildungswerk NRW e.V.
Konzeption: Werbeagentur L. Kapp, Heilger Weg 99, 44141 Dortmund
Gesamtgestaltung: ideen.manufaktur • Agentur Saiko, www.ideemafa.de
Redaktion: Vera Romberg
Fotos: Rudi-Eilhoff-Bildungswerk; Titelfoto & gleiches Foto im Innenteil: fotolia.de

Für die Richtigkeit der in dieser Publikation abgedruckten Termine übernimmt der Herausgeber keine Haftung oder Gewähr.
Nachdruck in Wort und Bild, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Werbeagentur Kapp. Alle Urheberrechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung, Verbreitung und öffentliche Wiedergabe in jeder Form einschließlich einer Verwertung in elektronischen Medien, der reprographischen Vervielfältigung einer digitalen Verbreitung und Aufnahme in Datenbanken bleibt ausdrücklich vorbehalten!

ANMELDUNG

Rudi-Eilhoff-Bildungswerk
Zweigstelle des DGB-Bildungswerk NRW e.V.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den mir bekannten Teilnahmebedingungen an:

Kurs-Nr. _____

Titel _____

Name _____

Vorname _____

Geburtsdatum _____

Straße _____ Nr. _____

PLZ _____ Wohnort _____

Telefon _____

Datum _____ Unterschrift _____

Die Teilnahmegebühren überweisen Sie bitte bis spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn auf das folgende Konto. Bitte immer unter Angabe Ihres Namens, der Veranstaltung, sowie der Kursnummer.
Bankverbindung: DGB-Bildungswerk NRW e.V.,
IBAN: DE 27 4306 09674111291400, BIC: GENODEM1GLS, GLS Bank Bochum

Seit 19 Jahren

rote Zahlen.

320 Millionen €

Minus für den

Dortmunder Flughafen.

Und wir sind die

Menschen, die dafür

bezahlen werden.

Setzen Sie sich mit uns ein für

Bildung, Gesundheit und Kultur

statt Fluglärm und Verschwendung.

Schutzgemeinschaft Fluglärm Dortmund - Kreis Unna e.V.

www.schutzgemeinschaft-fluglaerm.de

info@schutzgemeinschaft-fluglaerm.de

SCHUTZGEMEINSCHAFT FLUGLÄRM · STOPP · DORTMUND-KREIS UNNA E.V.

Immer die richtige Verbindung

www.bus-und-bahn.de

- **Fahrplanauskunft**
- **Tarifauskunft**
- **Ticket-Onlinekauf**
- **Aktuelle Informationen**

Weitere Infos: www.bus-und-bahn.de

DSW21

Wir bewegen unsere Stadt