

## **Familie&Generationen stärken**

### **Generation Plus**

#### **Unterm Dach - vorlesen - zuhören - erzählen**

##### **20441 Gesprächsrunde**

Das Bildungswerk und die Stadtbibliothek Rosenheim laden ins gemütliche Obergeschoss der Stadtbibliothek Rosenheim ein (Aufzug vorhanden). Dort treffen sich die Teilnehmer\*innen, lassen sich aus ausgewählten Büchern vorlesen, um so ins Gespräch miteinander zu kommen und bei Kaffee oder Tee Eindrücke auszutauschen. Persönliche Vorkenntnisse sind nicht nötig. Für den ersten Termin wird das ausgewählte Buch verraten: "Das Mädchen mit dem Perlenohrring" von Tracy Chevalier. Die Texte für die weiteren Treffen bleiben geheim - mal geht es um einen Zeitungsartikel, mal um ein Gedicht, mal um eine Autobiografie, mal um ... lassen Sie sich überraschen! Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung, Sie können jedes Treffen einzeln besuchen.

Leitung: Elfriede Pauli, Referentin Biografiearbeit, Mitglied im Geschäftsführenden Ausschuss Bildungswerk

Margarita Wolf-Lenz, Moderatorin, Sprecherin beim BR

Termin: Do 31.03.2022

Dauer: 5 Do bis 28.07.2022

10.30 - 12.00 Uhr

Ort: Stadtbibliothek Rosenheim,

Keine Gebühr

Gruppengröße bis 15 Pers.

Anmeldung

Kooperation: Stadtbibliothek Rosenheim

#### **Das Vergessen verstehen lernen - Umgang mit Demenz - Vortragsreihe im Rahmen "Woche für das Leben 2022"**

##### **20442 Vortragsreihe**

Wenn Menschen sich im Alter verändern, vielleicht vergesslich oder dement werden oder Aussagen laut werden wie "Ich will heim zu meinen Eltern" oder "Ständig werde ich von euch beklaut", dann steckt möglicherweise eine wesensverändernde Erkrankung dahinter. An diesen Abenden werden wichtige Informationen zum Krankheitsbild Demenz und dessen Symptomatik gegeben. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf dem einfühlsamen Umgang mit Erkrankten und vor allem darauf, was die Verständigung und Kommunikation erleichtert.

Referent: Markus Reimann, Sozialpädagoge, Referent, Leitung Leben im Alter Caritas Zentrum Rosenheim

Termin: Mi 04.05.2022

Dauer: 3 Mi bis 18.05.2022

18.00 - 20.30 Uhr

Ort: Pfarr- und Familienzentrum Christkönig Rosenheim,

Gebühr pro Paar 30,00 €

Gebühr pro Person 24,00 €

Gruppengröße bis 15 Pers.

Anmeldung

Kooperation: Seniorenpastoral in Stadt-und Landkreis Rosenheim

## **Gedächtnistraining - geistige Fitness**

### **20449 Kurs**

Geistig fit bleiben? - mit dem richtigen Training kein Problem!

Zusammen machen wir verschiedene Übungen, die das Gedächtnis aktivieren und trainieren zudem Wahrnehmung sowie Konzentration, um Ihr individuelles Gedächtnispotenzial zu aktivieren und damit besser zu nutzen - und das Ganze mit Spaß und Freude!

Referentin: Katharina Bacher, zertifizierte Gedächtnistrainerin (BVGT)

Termin: Do 10.03.2022

Dauer: 5 Do bis 07.04.2022

09.30 - 11.00 Uhr

Ort: Bildungszentrum St. Nikolaus, Rosenheim,

Gebühr 45,00 €

Gruppengröße bis 10 Pers.

Anmeldung

## **Sterben begleiten - Heute schon an das Morgen denken - Hilfe und Beratung für Betroffene, Angehörige und Interessierte**

### **20461 Kurs**

Das Sterben einer nahestehenden Person macht uns oft hilflos und sprachlos. Was früher selbstverständlich war, Sterbenden beizustehen, trauen wir uns heute als Mensch und als Gesellschaft oft nicht mehr zu. Diese Veranstaltungsreihe ist ein Angebot für interessierte Bürger\*innen, die sich Gedanken darüber machen, was sie für ihre Lieben tun können, wenn das Lebensende bevorsteht und was sie für sich tun können, wenn Sie um einen Verstorbenen trauern.

Die drei Abende vermitteln Basiswissen zu den Themen "Sterben, Tod und Trauer" und möchte dazu ermutigen, sich den Menschen am Ende ihres Lebens in Krankheit und im Sterben zuzuwenden. Eingeladen sind die Menschen, deren Angehörige im Sterben sind sowie für Interessierte, die diese Themen einmal in den Blick nehmen wollen, ohne konkreten Fall in der Familie/Bekanntenkreis.

1. Abend: Einführung - sich einlassen auf ein schwieriges Thema

Was gehört alles zu diesem Themenkreis?

Welche Erwartungen werden an das Thema gestellt - Was interessiert mich besonders?

Hinführung zum Thema: "Was kann ich tun?"

2. Abend: Was kann ich tun ... für die Sterbenden?

Was sind die Wünsche und Bedürfnisse des Patienten?

Patientenverfügung / rechtliche Aspekte  
Verstehen, was im Sterbeprozess passiert  
Anzeichen des nahenden Todes einordnen können  
Essen und Trinken am Lebensende / Sterbefasten  
Gespräche am Krankenbett - Wahrheit oder schützendes Verleugnen?

3. Abend: Was kann ich tun...für die Lebenden?  
Abschiedsrituale, z.B. bei der Bestattung  
bei Konflikten: im Zweifel für die Lebenden  
Wie komme ich mit meiner Trauer zurecht?  
Wie schaffe ich es, in meinem Leben ohne die geliebte Person weiterzumachen und  
Wie kann ich die Erinnerung in mein Leben integrieren?  
Wo gibt es Hilfen?

Referent\*innen: Mitarbeiter\*innen des Hospizvereins

Termin: Mi 09.03.2022  
Dauer: 3 Mi bis 23.03.2022  
18.00 - 20.30 Uhr  
Ort: Pfarr- und Familienzentrum Christkönig Rosenheim, Pfarrzentrum Christkönig  
Gebühr 25,00 € bar am Veranstaltungsabend zu zahlen  
Gruppengröße bis 10 Pers.  
Anmeldung  
Kooperation: Jakobus-Hospizverein e. V. für Stadt und Landkreis Rosenheim, Seniorenpastoral in Stadt- und Landkreis

## **Familie&Generationen stärken**

### **Generation Plus**

#### **Dein Haus 4.0 - Einblick in digitales Wohnen**

##### **20471 Vortrag und Führung**

Im Projekt DeinHaus 4.0 - Oberbayern wird im Wohnkompetenzzentrum Amerang anhand von mehreren Musterwohnungen erlebbar gemacht, wie durch technische Assistenzsysteme, unterstützende Produkte und Dienstleistungen ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden im Alter möglichst lange möglich wird. Sie erhalten eine kurze Einführung zum Forschungsprojekt mit Rundgang und ein paar Alltagshelfern, die ausprobiert werden können. Im anschließenden Vortrag mit Diskussion erfahren Sie einige Aspekte zur Begriffsbestimmung: Digital, smart Home, AAL; ausgewählte Anwendungsbeispiele in Seniorenhaushalten oder Zukunftsvisionen rund um digitales Wohnen.

Referentin: Carola Nick, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Dipl. Pflegewirtin  
Zentrum für Forschung, Entwicklung und Transfer Hochschule Rosenheim

Termin: Mo 02.05.2022  
Dauer: 1 Mo bis  
18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Wohnkompetenzzentrum Amerang, Wohnkompetenzzentrum  
Gebühr 10,00 €  
Keine Gebühr für Ehrenamtliche 0,00 €  
Gruppengröße bis 16 Pers.  
Anmeldung

## **Mit Speeddating ins Freiwilligenengagement - Rosenheimer Ehrenamtsmesse**

### **20480 Infoveranstaltung**

Bei dieser Veranstaltung können sich Interessierte über Ehrenamt, Freiwilligendienste oder bürgerschaftliches Engagement in der Stadt Rosenheim informieren. Es präsentieren sich Organisationen, die sich auf Freiwillige freuen und sie in bestimmte Tätigkeiten einbinden. Der Tag wird in Form eines Speeddatings moderiert, zudem gibt es natürlich auch persönliche Gespräche. Ziel ist es, für das Ehrenamt und das Bürgerschaftliche Engagement zu werben, Einsatzmöglichkeiten vorzustellen und Kontakte zu knüpfen. Der Vormittag ist in verschiedene Zeitfenster eingeteilt, sodass gemeinsam mit den teilnehmenden Organisationen und den Besuchern die aktuellen Hygieneauflagen berücksichtigt werden können. Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 9. Juli 2022.

Leitung: Elfriede Pauli, Referentin Biografiearbeit, Heilpädagogin

Barbara Schwendenmann, Dipl.-Soz.päd.

Termin: Sa 21.05.2022

Dauer: 1 Sa bis

10.00 - 14.00 Uhr

Ort: Stadtbibliothek Rosenheim,

Keine Gebühr

Gruppengröße bis 10 Pers.

Anmeldung

## **Zeit für mich - Herzenssprechstunden**

### **20492 Seminar**

In dieser Herzenssprechstunde nehmen Sie sich Zeit, zu schauen, was Ihrem Herzen jetzt guttut, während sich mit anderen dazu austauschen. Die Herzenssprechstunde bietet einen besonderen Raum für das, was Menschen am Herzen liegt und ermutigt, für Herzensanliegen aktiv zu werden. Sie sind herzlich eingeladen, mit Menschen in Kontakt zu treten und sich für das, was Sinn macht, zu engagieren - kulturell, sozial, in der Nachbarschaft oder persönlich. Und dabei geht es immer auch darum, die individuelle Lebenssituation zu reflektieren, eigene Ressourcen und Begabungen zu entdecken und Neues auszuprobieren. Dieser Termin dient zum Kennenlernen des Kursangebotes, welches in der drauffolgenden Woche startet.

Referentin: Irmgard Marx, Referentin für Biografiearbeit nach lebensmutig e.V., Gestaltpädagogin,

Termin: Di 03.05.2022

Dauer: 4 Di bis 24.05.2022

15.00 - 17.00 Uhr

Ort: Bildungszentrum St. Nikolaus, Rosenheim,

Gebühr 40,00 €

Gruppengröße bis 10 Pers.

Anmeldung

## **Die Magie der Worte entdecken - Ein Tag zum Schreiben 20493 Seminar**

Wenn Sie gerne schreiben, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Das Schönste daran ist, dass man nichts "können" muss - man muss es einfach nur tun. Die Freude und die Lust am Schreiben, am Fabulieren sind wichtig! Mit vielen wundervollen, lustigen, witzigen, originellen und kreativen Methoden und Techniken werden Sie Ideen finden.

Referentin: Ursula Hendrich, Kreativitätspädagogin

Termin: Do 24.03.2022

Dauer: 1 Do bis

10.00 - 16.30 Uhr

Ort: Bildungszentrum St. Nikolaus, Rosenheim,

Gebühr 65,00 €

Gruppengröße bis 12 Pers.

Anmeldung

## **Was heißt schon alt - gesund Sport treiben mit steigendem Alter!**

### **20554 Vortrag mit Anmeldung**

Die Zeiten sind vorbei, in denen man mit 50 langsam anfing, im Sport kürzer zu treten. Im Gegenteil, es gibt viele, die heute mit steigendem Alter und mehr verfügbarer Freizeit wieder anfangen intensiver Sport zu treiben als in den Jahren davor.

Dabei ist es aber wichtig, einige Grundsätze zu beachten und zu lernen, auf den eigenen Körper zu hören, um Belastung und Regeneration in gesundem Einklang zu bringen.

An diesem Abend erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie ihren Sport auswählen und gestalten und auf was besonders zu achten ist. Sie bekommen konkrete Übungen und Herangehensweisen für die Bereiche Mobilität, Faszientraining und Ausdauer sowie Strategien, mit denen Sie auch ambitionierte sportliche Ziele erreichen.

Referent: Christian Schreiner, Osteopathen und Ultraläufer

Termin: Mi 06.04.2022

Dauer: 1 Mi bis

18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Bildungszentrum St. Nikolaus, Rosenheim,

Gebühr 15,00 €

Gruppengröße bis 12 Pers.

Anmeldung

## **Zeit für mich - Herzenssprechstunde zum Kennen lernen 20564 Schnuppertermin**

In dieser Herzenssprechstunde nehmen Sie sich Zeit, zu schauen, was Ihrem Herzen jetzt guttut, während sich mit anderen dazu austauschen. Die Herzenssprechstunde bietet einen besonderen Raum für das, was Menschen am Herzen liegt und ermutigt, für Herzensanliegen aktiv zu werden. Sie sind herzlich eingeladen, mit Menschen in Kontakt zu treten und sich für das, was Sinn macht, zu engagieren - kulturell, sozial, in der Nachbarschaft oder persönlich. Und dabei geht es immer auch darum, die individuelle Lebenssituation zu reflektieren, eigene Ressourcen und Begabungen zu entdecken und Neues auszuprobieren. Dieser Termin dient zum Kennenlernen des Kursangebotes, welches in der drauffolgenden Woche startet.

Referentin: Irmgard Marx, Referentin für Biografiearbeit nach lebensmutig e.V., Gestaltpädagogin,

Termin: Di 26.04.2022

Dauer: 1 Di bis

15.00 - 17.00 Uhr

Ort: Bildungszentrum St. Nikolaus, Rosenheim,

Keine Gebühr

Gruppengröße bis 10 Pers.

Anmeldung

## **Online: Literatur am Dienstagabend 20717 Literaturkreis**

Ein gutes Buch zur Hand und darüber sprechen können? Dazu kommen Menschen in Literaturkreisen zusammen. Das Bildungswerk Rosenheim bietet gemeinsam mit der Stadtbibliothek "Literatur am Abend" an. Ein Lesekreis, der sich einmal im Monat online trifft. Nach einer kurzen Einführung und Einbettung in die Literaturlandschaft, folgt ein offenes Gespräch zum Buch. Weiteres wird mit den Teilnehmenden zusammen festgelegt.

Folgende Bücher werden gelesen:

März: Sally Rooney. Normale Menschen

Mai: Peter Licht, . Ja okay aber

Juni: Jonathan Doerr. All das Licht das wir nicht sehen

Juli: Zadie Smith. Swing Time

Technische Voraussetzungen für das Angebot:

- Online-Angebot: Erforderlich ist ein Laptop, Tablet mit (eingebautem) Mikrofon und Kamera (oder Smartphone) mit Internetzugang.
- Den Zugangslink zum Online-Kurs erhalten Sie per E-Mail spätestens am Tag der Veranstaltung
- Eine genaue Anleitung und ein Erklärvideo zu Zoom sowie weitere Online-Angebote finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.bildungswerk-rosenheim.de/index.php?id=1822>.

Leitung: Benedikt Meininger, Lehrer, Dozent, Bücherbegeistert und Fremdspracheninteressiert

Termin: Di 15.03.2022

Dauer: 4 Di bis 12.07.2022

18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Mitmachen von überall,

Keine Gebühr

Gruppengröße bis 9 Pers.

Anmeldung

Kooperation: Stadtbibliothek Rosenheim

## **Online: Literatur am Mittwochabend**

### **20718 Literaturkreis**

Ein gutes Buch zur Hand und darüber sprechen können? Dazu kommen Menschen in Literaturkreisen zusammen. Das Bildungswerk Rosenheim bietet gemeinsam mit der Stadtbibliothek "Literatur am Abend" an. Ein Lesekreis, der sich einmal im Monat online trifft. Nach einer kurzen Einführung und Einbettung in die Literaturlandschaft, folgt ein offenes Gespräch zum Buch. Weiteres wird mit den Teilnehmenden zusammen festgelegt.

Folgende Bücher werden gelesen:

März: Sally Rooney. Normale Menschen

Mai: Peter Licht, . Ja okay aber

Juni: Jonathan Doerr. All das Licht das wir nicht sehen

Juli: Zadie Smith. Swing Time

Technische Voraussetzungen für das Angebot:

- Online-Angebot: Erforderlich ist ein Laptop, Tablet mit (eingebautem) Mikrofon und Kamera (oder Smartphone) mit Internetzugang.
- Den Zugangslink zum Online-Kurs erhalten Sie per E-Mail spätestens am Tag der Veranstaltung
- Eine genaue Anleitung und ein Erklärvideo zu Zoom sowie weitere Online-Angebote finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.bildungswerk-rosenheim.de/index.php?id=1822>.

Leitung: Benedikt Meininger, Lehrer, Dozent, Bücherbegeistert und Fremdspracheninteressiert

Termin: Mi 16.03.2022

Dauer: 4 Mi bis 13.07.2022

18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Mitmachen von überall,

Keine Gebühr

Gruppengröße bis 9 Pers.  
Anmeldung  
Kooperation: Stadtbibliothek Rosenheim

## **Fahrt zum Waldgarten Au (Gedenkwald) - Neue Friedhofskonzepte für alternative Bestattungen 20789 Führung mit Gespräch**

Ausschreibung folgt

Termin: Do 12.05.2022  
Dauer: 1 Do bis  
14.00 - 17.00 Uhr  
Keine Gebühr am Veranstaltungsabend zu zahlen  
Gruppengröße bis 10 Pers.  
Anmeldung  
Kooperation: Jakobus-Hospizverein e. V. für Stadt und Landkreis Rosenheim

## **Wissen am Vormittag - Einblicke ins Amtsgericht Rosenheim**

### **20790 Führung mit Gespräch**

Wissen am Vormittag verbindet interessante Vorträge, Menschen, Orte oder Firmen in unserer Region. Diesesmal sind Sie zu Gast beim Amtsgericht in Rosenheim.

Je nach Pandemiegeschehen kann sich der Ablauf kurzfristig ändern.

Leitung: Elfriede Pauli, Heilpädagogin, Mitglied des Vorstands Bildungswerk Rosenheim e.V.

Termin: noch offen  
Dauer: 1 bis  
10.00 - 12.00 Uhr  
Treffpunkt:  
Gebühr inkl. Führung 10,00 €  
Gruppengröße bis 14 Pers.  
Anmeldung

## **Wissen am Vormittag - die Rosenheimer Faltboote - Besuch des Klepper Museums**

### **20791 Führung mit Gespräch**

Wissen am Vormittag verbindet interessante Vorträge, Menschen, Orte und Firmen in unserer Region. Rechtzeitig zum Badesommer 2020 dürfen Sie einen Einblick in die Rosenheimer Faltboote gewinnen und im Kleppermuseum erfahren; wie diese Boote aus Rosenheim in der ganzen Welt bekannt wurden.



Leitung: Elfriede Pauli, Heilpädagogin, Mitglied des Vorstands Bildungswerk  
Rosenheim e.V.

Termin: noch offen

Dauer: 1 bis

10.30 - 12.30 Uhr

Treffpunkt: Kleppermuseum Rosenheim,

Gebühr 10,00 €

zuzügl. Eintritt und Führung 0,00 €

Gruppengröße bis 20 Pers.

Anmeldung

## **Online: Ausbildung zum/zur Digital-Begleiter\*in 20797 Ausbildungskurs**

Digital - was? Sind Sie gern digital unterwegs und haben keine Berührungängste mit Computer oder Smartphones? Würden Sie gern dazu beitragen, dass mehr Senior\*innen Zugang dazu finden und so an gesellschaftlichen Entwicklungen teilhaben? Möchten Sie einen Blick in die Zukunft werfen, z. B. durch den Besuch einer "smarten Wohnung" mit Assistenzsystemen und Sensorik? Wir suchen freiwillig Engagierte, die Senior\*innen auf ihrem Weg ins Netz unterstützen. Dazu bilden wir Sie kostenlos zur "Digital-Begleiterin" oder zum "Digital-Begleiter" aus! Im Einführungskurs (als Webseminar) bekommen Sie einen Überblick über technische Geräte auf dem Markt, erfahren mehr über die Lern- und Lebenswelt von Senior\*innen und über Sicherheit und Datenschutz im Netz. Zum Abschluss besuchen Sie eine "smarte Wohnung". Nach dem Kurs erhalten Sie ein Zertifikat und können sich an Ihrem Wohnort engagieren. Der erste Termin dient als Auftaktveranstaltung speziell für die Teilnehmer\*innen aus Stadt- und Landkreis Rosenheim.

Technische Voraussetzungen für das Angebot:

- Online-Angebot: Erforderlich ist ein Laptop, Tablet mit (eingebautem) Mikrofon und Kamera (oder Smartphone) mit Internetzugang.
- Den Zugangslink zum Online-Kurs erhalten Sie per E-Mail spätestens am Tag der Veranstaltung
- Eine genaue Anleitung und ein Erklärvideo zu Zoom sowie weitere Online-Angebote finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.bildungswerk-rosenheim.de/index.php?id=1822>.

Referentin: Sabine Jörk

Kursbegleitung Karin Wimmer-Billeter, Fachreferentin Seniorenbildung und intergenerationelle Bildung

Termin: Mi 27.04.2022

Dauer: 4 Mi bis 01.06.2022

18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Mitmachen von überall,

Keine Gebühr

Gruppengröße bis 3 Pers.

Anmeldung

Kooperation: Erzbischöfliches Ordinariat München Seniorenbildung

## **Online: Ausbildung zum/zur Digital-Begleiter\*in 20798 Ausbildungskurs**

Digital - was? Sind Sie gern digital unterwegs und haben keine Berührungängste mit Computer oder Smartphones? Würden Sie gern dazu beitragen, dass mehr Senior\*innen Zugang dazu finden und so an gesellschaftlichen Entwicklungen teilhaben? Möchten Sie einen Blick in die Zukunft werfen, z. B. durch den Besuch einer "smarten Wohnung" mit Assistenzsystemen und Sensorik? Wir suchen freiwillig Engagierte, die Senior\*innen auf ihrem Weg ins Netz unterstützen. Dazu bilden wir Sie kostenlos zur "Digital-Begleiterin" oder zum "Digital-Begleiter" aus! Im Einführungskurs (als Webseminar) bekommen Sie einen Überblick über technische Geräte auf dem Markt, erfahren mehr über die Lern- und Lebenswelt von Senior\*innen und über Sicherheit und Datenschutz im Netz. Zum Abschluss besuchen Sie eine "smarte Wohnung". Nach dem Kurs erhalten Sie ein Zertifikat und können sich an Ihrem Wohnort engagieren. Der erste Termin dient als Auftaktveranstaltung speziell für die Teilnehmer\*innen aus Stadt- und Landkreis Rosenheim.

Technische Voraussetzungen für das Angebot:

- Online-Angebot: Erforderlich ist ein Laptop, Tablet mit (eingebautem) Mikrofon und Kamera (oder Smartphone) mit Internetzugang.
- Den Zugangslink zum Online-Kurs erhalten Sie per E-Mail spätestens am Tag der Veranstaltung
- Eine genaue Anleitung und ein Erklärvideo zu Zoom sowie weitere Online-Angebote finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.bildungswerk-rosenheim.de/index.php?id=1822>.

Referentin: Sabine Jörk

Kursbegleitung Franz Haider, Medienpädagoge

Termin: Di 21.06.2022

Dauer: 4 Di bis 19.07.2022

09.00 - 12.00 Uhr

Ort: Mitmachen von überall,

Keine Gebühr

Gruppengröße bis 3 Pers.

Anmeldung

Kooperation: Erzbischöfliches Ordinariat München Seniorenbildung