

Das Team im MiT.

Leitung:

Heike Hauß, Telefon: 07024 / 66 36
Telefon: 07024 / 52901 (priv.)
Mobil: 0172-7163298

Kontaktzeit im MiT: Dienstag und Donnerstag nach Vereinbarung.

Mitarbeiterinnen:

Irmgard Ackermann, Brigitte Apitz, Sandra Berger, Roswitha Born, Christel Faber, Roswitha Fischer, Brunhilde Haible, Gisela Holzfuß, Helga Jahnke, Eva Leutz, Ursula Nag, Vibhuti Patel, Renate Reiner, Inge Schimmer, Melina Schmidt, Karin Schweizer.

Kurse und Treffs:

Huali Dolde, Caya Ersfeld, Dr. Waltraud Falardeau, Melek Gökcan, Ute Hanisch, Silke Heer, Marcela Herbrand, Ursula Hermann, Regine Knapp, Sibylle Laubscher, Heide Mayer, Karin Merits, Ellen Müller, Thomas Petran, Heike Schall, Terhas Schupp-Haile, Franziska Schwarzer, Hilde Steudle, Gerlinde Strobel-Schweizer, Sabine Weidringer.

Mittagstisch:

Gisela Holzfuß, Roswitha Fischer.

Hausmeister:

0176-19430157; 0176-19430158; 0176-19430159

MiT.

Am Marktplatz 4

73240 Wendlingen am Neckar

Telefon: 07024/66 36.

Text und Redaktion: Heike Hauß.



MiT

WENDLINGEN AM NECKAR.

Programm.

September bis Dezember 2010.

Jeden
Mittwoch
Mittagstisch
für 5,40 €!

MiT ist eine Einrichtung
der Stadt Wendlingen am Neckar.

MiT steht für
Menschen im Treffpunkt Stadtmitte.

MiT anderen.

MiTeinander.

MiTtendrin.

Ein Ort für alle, die gemeinsam erleben, entdecken,
genießen und Freude haben wollen.

Wir bieten Kurse und Treffs zu unterschiedlichen Themen,
Dia- und Infoabende und vieles mehr.

Unsere modernen Räume laden außerdem ein zum
ungezwungenen Zusammensein aller Bürgerinnen und Bürger
unserer Stadt.

Unsere allgemeinen Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 18.00 Uhr.

Am Mittwoch bieten wir um 12 Uhr einen Mittagstisch an.

Die Zeiten für die einzelnen Kurse/Treffs erfahren Sie in diesem Programm.
Dienstag ist Programmtag. Jeden Dienstag etwas Neues.

**Jeden
Mittwoch
Mittagstisch
für 5,40 €!**

Vor Ihnen liegt das neue Programm des MiT für die Zeit von September bis Dezember. Neben Bekanntem und Beliebtem finden Sie auch neue Angebote in diesem Programm. Neu im Gesundheits- und Präventionsprogramm sind: Knie- und Hüftsport, Beckenbodenkurse speziell für Frauen und Männer (getrennt), Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene, „Loslassen“, um sich von Dingen zu befreien, die nur noch Ballast sind und keinen Nutzen mehr bringen, seien sie materieller oder mentaler Art und einen Kurs „Autogenes Training“. Die im vorangegangenen Programm veranstalteten Kurse sind vollständig weiterhin im Angebot. Im Kreativbereich finden Sie Filzen für Erwachsene und Kinder, Selbsta Ausdruck im Malen und Bastelkurse für Kinder. Gitarrentreff, Selbsthilfegruppen und Sprachenstammtische werden fortgesetzt. Die English-Conversation-Group am Dienstag Abend hofft auf Verstärkung, da die Gruppe durch Um- und Wegzüge einige Mitstreiter verloren hat. In der Rubrik „Das besondere Programm“ finden Sie den Herbstausflug nach Freiburg im Breisgau, einen Kinoausflug nach Esslingen ins Kommunale Kino, das DRK stellt die betreuten Reisen der kommenden Saison vor, Vertreter des VdK sprechen über Hilfe in sozialrechtlichen Fragen und die Probleme der Altersarmut, Caya Ersfeld erklärt die wichtige Wirkung von Ritualen im menschlichen Dasein. Regina Pelzer spricht über Osteoporose. Vergnügen und Unterhaltung kommen nicht zu kurz bei Veranstaltungen mit der Ludwig-Uhland-Schule, Claudia Garde und Marianne und Winfried Durst, beim Musikcafé und mit dem Trio Cappuccino. In Zusammenarbeit mit der VHS veranstalten wir Vorträge zu Rumänien, Istanbul und über Paartherapie.

In Zusammenarbeit mit der Aktion „Licht der Hoffnung“ mit der Nürtinger bzw. Wendlinger Zeitung haben wir rund um den 100. Geburtstag von Paul Durst, Träger des Bundesverdienstkreuzes und engagierter Bürger dieser Stadt, etwas ganz besonderes auf die Beine gestellt. Wollen Sie wissen was? Lesen Sie auf Seite 31.

Soweit ein kleiner Überblick über die Herbst- und Wintermonate. Ein genauer Blick in dieses Heft lohnt sich. Sie könnten sonst Interessantes und Unterhaltsames verpassen.

Schauen Sie doch einfach mal bei uns vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team vom MiT und Heike Hauß.

**Montag bis Donnerstag sind wir ab 10 Uhr für Sie da.
Mittwochs bieten wir um 12 Uhr einen Mittagstisch an. Anmeldung für den Mittagstisch bis 14 Uhr am Vortag.
Schauen Sie doch einfach mal auf eine Tasse Kaffee oder einen kleinen Plausch vorbei und lernen Sie uns kennen.**

Montag.

**Ab 14.30 Uhr.
Erstes Treffen:
13. September.
Fortsetzung 14täglich.**

Offener Spielenachmittag.

Gemeinsames Spielen macht viel Spaß, fördert die Konzentration und ist eine gute Medizin gegen das Alleinsein. Deshalb treffen sich alle Interessierten und Neugierigen zum offenen Spielenachmittag im MiT zu „Rummy“, „Uno“, „6 nimmt“, „Halma“ oder „Mensch ärgere dich nicht“...

Es sind Spiele vorhanden und es dürfen eigene Spiele mitgebracht werden. Jeder, der Lust hat gemeinsam mit anderen zu spielen, ist herzlich eingeladen. Schauen Sie doch einmal rein. Termine: 13.09., 27.09., 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 06.12. Raum: E/4 Mit (EG).

**Ab 14.30 Uhr.
Einmal im Monat.**

Stammtisch Sängerbund.

An jedem dritten Montag treffen sich Mitglieder des Wendlinger Sängerbunds zum Stammtisch. Gäste und Neugierige sind herzlich willkommen.

Wer Fragen hat, kann sich diese von Renate Lechleiter, Tel. 07024/51091 beantworten lassen.

Termine: 20.09., 18.10., 15.11., 13.12. (ausnahmsweise früher). Raum: E/4 Mit (EG).

**15 Uhr.
Einmal im Monat.**

MiT-Stammtisch.

An jedem zweiten Montag im Monat treffen sich Freunde und Mitarbeiterinnen des MiT zu einem Stammtisch. Für diejenigen, die uns noch nicht kennen, ist dieses Treffen eine gute Gelegenheit, sich über die Aktivitäten im MiT zu informieren.

Genießen sie einen gemütlichen Nachmittag in netter Gesellschaft. Termine: 13.09., 11.10., 08.11., 13.12. Raum: E/4 MiT (EG).

15 Uhr.
Erstes Treffen:
27. September.
Monatlich.

Tschechisch am Nachmittag.

Für alle, die schon mal (zum Beispiel in der Kindheit) Tschechisch gesprochen haben und noch nicht alles vergessen haben. Wir wollen in lockerer Atmosphäre über die Dinge des Alltags reden, lesen und – bei Interesse – auch ein paar böhmische und mährische Lieder singen. Kursleitung: Marcela Herbrand, Muttersprachlerin. Der Sprachentreff findet monatlich statt. Ein Unkostenbeitrag wird erhoben. Für Rückfragen steht Marcela Herbrand unter Telefon 07024/2994 gerne zur Verfügung. Weitere Termine auf Anfrage. Die Anmeldung erfolgt im Kurs. Raum 02/9 (2.OG).

14 bis 15 Uhr.
Kursbeginn:
13. September.
13 Nachmittage.

Hilfe bei Übergewicht! Fit durch richtige Bewegung.

Haben Sie ein paar Pfunde zuviel? Helfen Sie sich selbst. Wichtig ist, sich im eigenen Körper wohl zu fühlen und mit sich zufrieden zu sein. Sich bewusst zu ernähren reicht allein nicht aus. Mit der richtigen Bewegung und passender Ernährung können sie mit Wohlgefühl zu ihrem Wohlfühlgewicht kommen. Für Bewegung und Spaß unter Gleichgesinnten sorgen Regine Knapp, Herzsport und Sibylle Laubscher, Präventionssport. Nur Mut, jeder kann mitmachen! Kursbeginn: 13. September. Kursgebühr: 60 €. Kursdauer: 13 Nachmittage. Anmeldung bei Regine Knapp, Telefon 07024/53677. Raum: Kleiner Saal, EG.

15 bis 16 Uhr.
Kursbeginn:
27. September.

Knie- und Hüftsport.

Sowohl das Knie- als auch das Hüftgelenk sind großen Beanspruchungen ausgesetzt. Kniearthrose und Hüftgelenksarthrose sind häufige Krankheiten, vor allem auch im Alter. Ziel dieses Kurses ist es, den gelenkschonenden Umgang im Alltag zu erlernen. Karin Merits zeigt Übungen, die zur Wiederherstellung und zum Erhalt der Muskelkraft sowie zur Steigerung von Kraftausdauer und Gelenkbeweglichkeit führen. Diese Übungen können zu einer Verminderung der Schmerzen und damit einer gesteigerten Lebensqualität beitragen. Ein weiteres Ziel des Kurses ist es, die (richtigen) Bewegungsabläufe vom Sitzen zum (richtigen) Stehen zum Gehen zu schulen. Im Vordergrund

stehen praktische Übungen, die auch vorbeugend angewandt werden können. Zielgruppe des Kurses sind Patienten, die unter Knie- oder Hüftarthrose leiden oder ein künstliches Gelenk eingesetzt bekommen haben. Karin Merits ist Physiotherapeutin. Wichtig: Die Kursteilnehmer sollten nicht auf Gehhilfen (Unterarmstöcke, Rollator) angewiesen sein. Außerdem kann frühestens 6 Monate nach der Operation eines künstlichen Knie- oder Hüftgelenks mit dem Knie- und Hüftsport begonnen werden.

Kursdauer: 8 Nachmittage. Kursbeginn: 27. September. Kursgebühr: 45 €. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich im MiT unter Telefon 07024/6636. Raum: 02/10 (2.OG).

15.30 bis 16.30 Uhr
Kursbeginn:
13. September.

Wohlfühlen durch Gesundheitssport.

Sibylle Laubscher leitet schon seit vielen Jahren die Gesundheitssportgruppe im MiT sowie einige Sport- und Reha-Gruppen in verschiedenen Vereinen im Raum Nürtingen, Kirchheim und Esslingen. Sibylle Laubscher ist qualifizierte Übungsleiterin in den Spezialbereichen Schlaganfall-, Diabetes-, Präventions- und Gesundheitssport, Reha-Sport sowie Rückengymnastik. Als Kooperationskraft ist sie bei der AOK Neckar-Fils beschäftigt.

In „Wohlfühlen durch Gesundheitssport“ zeigt Ihnen Kursleiterin Sibylle Laubscher, dass Sport und Bewegung viel Spaß machen.

Sich mit Freude zu bewegen trainiert das Herz-Kreislauf-System, steigert das Körperbewusstsein, bringt Wohlbefinden und ist auch bei seelischer Belastung ein guter Ausgleich. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Die Anmeldung erfolgt im Kurs.

Kursgebühr: 30 € für 10 Nachmittage. Kursbeginn: 13. September. Kursdauer nach Absprache bis Mitte Dezember. Raum: Kleiner Saal (EG).

17 Uhr.

Türkische Mädchengesprächsgruppe.

Je nach Stundenplan kann sich dieser Termin auch verschieben. Beginn nach Absprache.

Leitung: Melek Gökcan.

Raum: 02/9 (2.OG).

**18 bis 19 Uhr.
10 Abende.
Kursbeginn:
13. September.**

Hilfe bei Osteoporose (Gymnastik)!
Fortsetzung des Kurses mit Heike Schall.
10 Abende. Kursgebühr: 30 €.
Kursbeginn: 13. September.
Raum: Kleiner Saal (EG).

**19 bis 20 Uhr.
Kursbeginn:
13. September.
10 Abende.**

Stark im Kreuz.
Wenn Sie durch einseitige Belastung unter Ver-
spannungen leiden, unternehmen Sie etwas dagegen.
Kursleiterin Heike Schall hält ein Programm aus
dehnenden und kräftigenden Übungen für Sie bereit.
Dieser Kurs ist bei Rückenbeschwerden genau das
Richtige. Der Kurs umfasst 10 Termine, die Kursge-
bühr beträgt 30 €. Neue Teilnehmer und Teilnehme-
rinnen sind herzlich willkommen. Bitte bringen Sie ein
Handtuch und eventuell ein Kopfkissen mit.
Kursbeginn: 13. September. Die Anmeldung erfolgt im
Kurs. Raum: Kleiner Saal (EG).

**20 bis 22 Uhr
Kursbeginn:
04. Oktober.
3 Abende.**

Loslassen, um bei dir selbst anzukommen.
„Was immer Du tun oder erträumen kannst – fang es
an. Kühnheit trägt Genialität, Stärke und Zauberkraft
in sich.“ (Goethe).
Wenn Sie mit dem Lauf der Dinge gehen wollen, las-
sen Sie all das los, was Sie nicht wollen, nicht benut-
zen, nicht brauchen. Das tut Ihnen nicht nur bemer-
kenswert gut, sondern Sie werden auch feststellen,
dass Sie plötzlich Neues wie ein Magnet anziehen.
Da sich im Laufe unseres Lebens Dinge immer wieder
vollständig verändern, brauchen wir eine gesunde
Einstellung, wenn es um das Loslassen von Altem
und das Aufnehmen von Neuem geht. Ein Ding wird
immer durch ein anderes ersetzt.
Wenn wir das Alte und Unnötige loslassen, ziehen wir
Neues und Spannendes in unser Leben.
Sich an Altes und Überholtes klammern schafft
Blockaden und Stagnation. Das gilt für viele Bereiche
unseres Lebens: alte Gewohnheiten, alte Denkan-
sätze, überholte Gedanken und Rituale, Zeitfresser,
Gerümpel aller Art.
Loslassen, Altes verabschieden, Neues in unser
Leben lassen verspricht neue Lebensqualität. So neh-
men wir uns und unsere Bedürfnisse wieder wahr.

Ziel des Kurses ist es, an drei Abenden das „Gerüm-
pel“ aufzuspüren und zu erkennen, wie wir uns davon
befreien und im eigenen Leben neue Akzente setzen.
Kurstermine: 04.10., 11.10., 18.10., 20 bis 22 Uhr.
Kursgebühr: 25 €, Raum: 02/7 (2. OG).
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich bei Kurs-
leiterin Heide Mayer, Tel. 07024/3472 oder über das
Internet: heide.mayer@gmx.de.

**20 bis 21.30 Uhr.
Einmal im Monat.**

**Treffen der Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und
Colitis ulcerosa.**
Die Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis ulce-
rosa Kirchheim/Nürtingen trifft sich unter der Leitung
von Gerlinde Strobel-Schweizer einmal im Monat im
MiT. Die voraussichtlichen Termine: 27. September,
25. Oktober, 29. November. Terminänderungen bzw.
Themen oder Vorträge zu den genannten Terminen
entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder dem
Blättle. Raum: E/4 MiT (EG).

Dienstag.

15 Uhr.

Das besondere Programm.

**Am Dienstag Nachmittag finden im MiT Vorträge und Veranstaltungen zu
verschiedenen Themen statt. Genaues dazu finden Sie im Anschluss an
das Wochentagsprogramm unter „Einzelveranstaltungen“.**

**Diese Veranstaltungen finden im Kleinen Saal im Erdgeschoss statt.
Der Eintritt zu diesen Veranstaltungen ist frei.**

Dienstag.

**9.30 bis 11 Uhr.
Kurs 1. Kursbeginn:
07. September
6 Vormittage.**

**Mediationskurs
für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.**
Dieser Kurs ist als Folgekurs des Einführungskurses
Meditation gedacht. Begleitendes Thema dieses Kur-
ses ist: „Den Stürmen des Lebens trotzen.“
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich bei
Kursleiterin Heide Mayer, Tel. 07024/3472 oder über
das Internet: heide.mayer@gmx.de.

**Kurs 2. Kursbeginn:
26. Oktober.
6 Vormittage.**

10 bis 11.30 Uhr.
Erstes Treffen:
14. September.
Wöchentlich.

ProjuFa. Elterntreff.

Im Jahr 2007 wurde im Landkreis Esslingen das Projekt ProjuFa ins Leben gerufen. Hinter ProjuFa steht ein Netzwerk aus Familienhebammen, Sozialpädagogen, Fachkräften der Sozialpädagogischen Familienhilfe und Mitarbeitern der psychologischen Beratungsstellen. Diese Fachkräfte arbeiten wiederum mit zahlreichen Einrichtungen zusammen. In diesem Netzwerk sollen Unterstützungsmaßnahmen für Familien koordiniert werden. Ziel des Projektes ist es unter anderem, die Eltern-Kind-Bindung zu stärken und jungen Familien mit Kindern im Alter bis zu drei Jahren in belastenden Lebenssituationen hilfreich zur Seite zu stehen.

Ein Baustein des ProjuFa-Angebots ist der Elterntreff, der nun auch in Wendlingen am Neckar stattfindet. Am Dienstag Vormittag wird für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren ein gemeinsames Frühstück angeboten. An diesem Vormittag können sich Eltern untereinander austauschen und Kontakte knüpfen, Tipps rund ums Elternsein erhalten und Eltern mit gleichaltrigen Kindern kennen lernen. Die Familienhebamme Terhas Schupp-Haile leitet diesen Eltern-Kind-Treff.

Die Treffen finden immer dienstags ab 10 Uhr im Kleinen Saal des Treffpunkt Stadtmitte statt. Pro Familie wird ein Unkostenbeitrag von 1,50 € erhoben. Eltern und Kinder sind herzlich eingeladen. Während der Schulferien findet kein ProjuFa-Frühstück statt. Das erste Treffen nach den Sommerferien ist am 14. September um 10 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Raum: Kleiner Saal (EG).

15 bis 17 Uhr.
Wöchentlich.

Abendgruppe.
Ab 19.30 Uhr.
Dreimal im Monat.

English Conversation Group – Afternoon.

Zu zwei verschiedenen Tageszeiten finden an jedem Dienstag englische Diskussionsrunden statt, in denen in ungezwungener Atmosphäre vor allem aktuelle Themen besprochen werden.

Wer Interesse hat, an einer der Konversationsgruppen teilzunehmen oder sich erst einmal informieren möchte, sollte einfach hereinschauen. Da die Gruppen sich zwanglos treffen, gibt es keine Gruppenleitung im eigentlichen Sinne. Jeden Dienstag während des Treffens kann man sich informieren. Raum: 02/8 (2.OG).

18.30 bis 20.00 Uhr
Kursbeginn:
21. September.
10 Abende.

Hatha-Yoga.

Ein Weg zu Ruhe und Harmonie.

Die Hatha-Yoga-Lehre ist eine alte indische Methode, die einen ganzheitlichen Ansatz zur Entspannung bietet. Yoga beinhaltet drei Ebenen: Körperübungen beeinflussen die Dehnung, Beweglichkeit und Entspannung. Atemübungen vertiefen und beruhigen die Atmung und Meditation verbessert das Verständnis für uns selbst und unsere Umwelt. Ein Schwerpunkt der ersten Abende werden auch Hatha-Yoga-Übungen für die Augen sein. Durch ein gezieltes kombiniertes Seh- und Yogatraining kann jede Form von Fehlsichtigkeit profitieren. Nicht nur die Sehkraft, sondern alle Körperbereiche und Organe werden durch die neu gewonnene Energie aktiviert.

Der Yogakurs wird geleitet von Ute Hanisch, Yogalehrerin (BDY/EYU). Einige Krankenkassen übernehmen auf Antrag die Kursgebühren für Hatha-Yoga zum Teil oder ganz.

Dieser Kurs geht über 10 Abende. Kursgebühr: 96 €. Kursbeginn: 21. September. Raum: 02/7 (2.OG). Mitzubringen: Decke, Kissen und bequeme Kleidung. Eine verbindliche Anmeldung ist notwendig bei: Kursleiterin Ute Hanisch unter 07127/59146.

19.30 Uhr.
Dreimal im Monat
im MiT.

English Conversation Group – Evening.

Am Dienstag treffen sich abends Interessierte zu einer englischen Diskussionsrunde. In ungezwungener Atmosphäre werden vor allem aktuelle Themen besprochen. Durch Um- und Wegzug hat die Gruppe, die sich schon seit vielen Jahren trifft, einige Teilnehmer verloren. **Neue Teilnehmer sind daher gesucht und unbedingt erwünscht.** Wer Interesse hat mitzumachen oder sich erst einmal informieren möchte, sollte einfach hereinschauen. Einmal im Monat trifft sich die Abendgruppe mit einer Konversationsgruppe in Hochdorf. Termine: 07.09., 05.10., 02.11., 07.12. Es wird in Fahrgemeinschaften nach Hochdorf gefahren. An den anderen Dienstagen trifft sich die Gruppe in Wendlingen am Neckar. Für weitere Informationen steht Klaus Valet, Tel. 07024/3837, zur Verfügung. Raum: 02/8 (2.OG).

19.45 bis 21.15 Uhr
Kursbeginn:
05. Oktober.
6 Abende.

Autogenes Training.

Kennen Sie das? Sie fühlen sich selten entspannt, die Muskeln schmerzen, Sie schlafen schlecht, Sie müssen immer wieder über Ihre Sorgen grübeln, verspüren Ängste und fühlen sich niedergeschlagen und oft überfordert?

Das muss nicht so bleiben – Sie können etwas dagegen unternehmen.

Das Autogene Training ist ein langbewährtes und gut beforschtes Entspannungsverfahren, das in der Psychotherapie seit vielen Jahrzehnten erfolgreich eingesetzt wird. Wer das Autogene Training beherrscht, bekommt seine Stresssymptome wieder in den Griff. Das Autogene Training ist leicht zu erlernen und kann nach der anfänglichen Übungsphase schnell und gezielt gegen Stress eingesetzt werden.

In diesem Kurs erlernen Sie das Autogene Training unter fachkundiger Anleitung und Begleitung. Diplom-Psychologin Caya Ersfeld praktiziert in eigener Praxis im Team von Abraxas in der alten Seegrasspinnerei in Nürtingen. Ihre Schwerpunkte sind Systemische Familientherapie und klinische Hypnose. Seit 1996 leitet sie Kurse in Autogenem Training. Kursbeginn: 05. Oktober, 19.45 bis 21.15 Uhr. Weitere Termine: 12.10., 19.10., 26.10., 09.11., 16.11. Kursgebühr: 60 €. Raum: 02/10 (2.OG). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung im MiT, Tel. 07024/6636.

20 Uhr.
Monatlich.
Immer am ersten
Dienstag im Monat.

Es darf „geklampft“ werden! **Gitarren-Treff im MiT.**

Wer schon einigermaßen Gitarre spielen kann und Lust hat, nicht immer nur alleine zu klampfen, ist herzlich eingeladen, bei unserem „klangvollen Abend mit Erfahrungsaustausch“ mitzumachen. Egal wie alt Sie sind oder sich fühlen.

Mit Mandoline sind Sie ebenso herzlich willkommen, wie mit Gitarre, Banjo oder Bass. Schließlich erklingt bei uns nicht nur alles was Saiten hat, es wird auch kräftig gesungen. Wir spielen Pop, Rock, Schlager, Chanson, Volkslied oder Folk – Hauptsache es ist nicht allzu schwierig, macht Spaß und klingt gut. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist so zwang- wie kostenlos. Haben Sie vielleicht

noch Fragen? Dann kommen Sie doch einfach mal zu einem der angegebenen Treffen vorbei.

Termine: 07.09., 05.10., 02.11., 07.12.

Raum: E/4 MiT (EG).

Nach dem großen Erfolg im März veranstalten der Gitarrentreff und MiT am Sonntag, den 17. Oktober gemeinsam ein musikalisches Weißwurstfrühstück.

Beginn: 10.30 Uhr. Um Voranmeldung wird gebeten, Tel. 6636 im MiT.

Lustige Frösche filzen.

Knallgrün, mit einem Stein im Bauch, langen Schenkeln und mit einer Badehose bekleidet, sitzt der lustige Gesell am liebsten auf einer Kante. Zuerst wird mit der Nadel, später mit Wasser und Seife gefilzt.

Kursgebühr. 8 €, zzgl. Material. Raum 02/9 (2. OG). Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024/53846.

Herbstliche Filzwerkstatt.

Kastanien, Eicheln, Blätter und Pilze, alles was der Herbst zu bieten hat, können sie mit der Nassfilztechnik oder auch mit der Nadel filzen.

Kursgebühr. 8 €, zzgl. Material. Raum 02/9 (2. OG). Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024/53846.

Alles für den Kaufladen.

Karotten, Äpfel, Mandarinen, Spiegeleier, Eis, Tomaten, Kirschen... Alles, was ein Kaufladen so braucht, kann in der Nassfilztechnik hergestellt werden. Wenn Sie jetzt schon damit anfangen, ist der Laden bis Weihnachten gefüllt. Kursgebühr. 8 €, zzgl. Material. Raum 02/9 (2. OG). Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024/53846.

Offener Filzabend.

Haben Sie Fragen, Wünsche, Probleme was das Filzen betrifft? Dann sind Sie heute genau richtig. Jeder kann nach Absprache das machen, wozu er Lust hat. Sie können sich austauschen, Ideen holen

20 bis 22 Uhr.
21. September.
Einmalig.

20 bis 22 Uhr.
05. Oktober.
Einmalig.

20 bis 22 Uhr.
19. Oktober.
Einmalig.

20 bis 22 Uhr.
26. Oktober.
Einmalig.

oder auch mal was ausprobieren. Jede Menge Wolle und Muster sind vorhanden. Kursgebühr. 8 €, zzgl. Material. Raum 02/9 (2.OG). Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024/53846.

**20 bis 22 Uhr.
09. November.
Einmalig.**

Schmuck filzen.

Aus Kugeln, Schnüren oder Scheiben lassen sich die unterschiedlichsten Schmuckvariationen herstellen, die man farblich jeder Kleidung anpassen kann. An diesem Abend könnten Sie sicher mehrere Dinge für sich oder auch schon als Geschenk herstellen. Kursgebühr. 8 €, zzgl. Material. Raum 02/9 (2.OG). Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024/53846.

**20 bis 22 Uhr.
16. November.
Einmalig.**

Weihnachtliche Filzwerkstatt.

Kleine gefilzte Geschenke wie Schmuck, Kugeln, Äpfel, Tannenbäumchen oder rote Zipfelmützen oder Weihnachtsmäuse können an diesem Abend mit der Nassfilztechnik gefertigt werden. Kursgebühr. 8 €, zzgl. Material. Raum 02/9 (2.OG). Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024/53846.

**20 bis 22 Uhr.
23. November.
Einmalig.**

Filzen für den Nikolaus.

Ob Stiefel, Nikolausmützchen zur Deko oder einen Nikolaus mit Täschchen, in das man jeden Tag etwas hineinfüllen kann, können mit der Nassfilztechnik gefilzt werden. Kursgebühr. 8 €, zzgl. Material. Raum 02/9 (2.OG). Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024/53846.

**20 bis 22 Uhr.
07. Dezember.
Einmalig.**

Urige Weihnachtswichtel filzen.

Mit einem großen Stein im Bauch, einem zotteligen Bart und großen Hut werden mit Nass und Trockenfilztechnik urige Wichtel gefilzt, die durch den schweren Stein überall sicher sitzen können. Kursgebühr. 8 €, zzgl. Material. Raum 02/9 (2.OG). Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024/53846.

Mittwoch.

**9 bis 10.30 Uhr.
Einmal im Monat.
Immer am zweiten
Mittwoch.**

Qigong – Chinesische Atem- und Heilgymnastik.

Qi bedeutet Lebensenergie, Gong heißt arbeiten. Qigong ist eine chinesische meditative Heilmethode, welche die vitale Lebensenergie stärkt. Durch Atmungs- und Entspannungstechniken werden Sie in die Lage versetzt, das Gleichgewicht der Yin-Yang-Energie wiederherzustellen und aufzubauen. Vielen Krankheiten wird so entgegengewirkt und die Wiederherstellung des körperlichen Gleichgewichts gefördert. Die fließenden Bewegungen des Qigong bedürfen keinerlei Kraftanstrengung. Interessierte mit Vorkenntnissen treffen sich unter der Leitung von Huali Dolde, um gemeinsam ihre Kenntnisse in Qigong zu vertiefen. Kursgebühr pro Treffen und Person 5 €. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen. Termine: 08. September, 13. Oktober, 08. Dezember. Raum: Kleiner Saal (EG).

**9.30 bis 10.45 Uhr.
Kursbeginn:
10. November.
6 Vormittage.**

Beckenbodenkurs für Frauen.

Der Beckenboden trägt und stützt die Organe unseres Körpers. Mit zunehmendem Alter wird dieser Muskel geschwächt und gesundheitliche Probleme wie Blasenschwäche, plötzlicher Harnverlust und Rückenschmerzen können entstehen. Eine weitere Ursache für Belastungsinkontinenz kann bei Frauen die Hormonumstellung in den Wechseljahren sein, auch dies wirkt sich nachhaltig auf die Beckenbodenmuskulatur aus.

Durch gezielte Wahrnehmung und Spannungsübungen soll der Beckenboden gespürt und gekräftigt werden. Sie erhalten viele Tipps und Übungen, wie sie das Erlernte im Alltag einsetzen können.

Entspannungsübungen und kleine einfache Tänze runden die Kursstunden ab.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, kleines Kissen. Kursbeginn: 10. November, 9.30 bis 10.45 Uhr, Raum 02/ 7 (2.OG). Kursdauer: 6 Vormittage. Kursgebühr: 35 €.

Anmeldung im MiT Tel. 6636 oder bei der Kursleiterin Ursula Hermann, Tel. 07024 / 7534.

11 bis 12 Uhr.
Kursbeginn:
10. November.
6 Vormittage.

Beckenbodentraining für Männer.
Eine wirkungsvolle Selbsthilfe.

Beckenbodentraining ist für Frauen und Männer gleichermaßen eine effektive Methode, die Spannkraft der Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. Mit zunehmenden Alter wird dieser Muskel geschwächt. Blasenschwäche, Harninkontinenz, Potenzstörungen und Rückenschmerzen können entstehen. Durch gezielte Wahrnehmung und leicht erlernbare Übungen kann diesen Beschwerden in kurzer Zeit entgegen gewirkt werden. Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie mühelos im Alltag integriert werden können. Der Kurs findet an 6 Vormittagen statt und eignet sich zur Vorbeugung bei Prostatavergrößerung und zur Stärkung und Erhaltung eines aktiven Beckenbodens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie Handtuch und Kissen mit.
Kursbeginn: 10. November, 11 bis 12 Uhr, Raum 02/7 (2.OG). Kursgebühr: 30 €. Anmeldung im MiT, Tel. 6636 oder bei der Kursleiterin Ursula Hermann Tel. 07024 /7534.

12 bis 13 Uhr.
Wöchentlich.

Gemeinsam essen macht mehr Spaß!

Es erwartet Sie ein frisch gekochtes Mittagessen zu einem günstigen Preis (5.40 €) in geselliger Runde. Schauen Sie doch mal rein. Es lohnt sich.

Verbindliche Anmeldung bis 13.30 Uhr am Vortag unter Telefon 07024/6636. Raum: E/4 MiT (EG).

14.30 Uhr.
Monatlich.

Treffen der Ostpreußen/Westpreußen und Pommern an jedem ersten Mittwoch im Monat.
Termine: 08. September (Ferienverschiebung), 06. Oktober, 03. November, 01. Dezember.
Raum: E/4 MiT (EG).

16.30 bis 18 Uhr.
Kursbeginn:
15. September.
Fortsetzung:
14täglich.

Meditatives Tanzen für Männer und Frauen.

Wer Freude hat an achtsamen Bewegungen und Gebärden zu klassischer und zeitgenössischer Musik, kann durch meditatives Tanzen eine wohltuende Wirkung erfahren.
„Tanz ist eine Vereinigung von Mensch zu Mensch, von Mensch zu Gott, von Mensch zu All,“ (Bejart)
Im Meditativen Tanz überwinden wir die Einseitigkeit

des Alltags, indem wir uns mit der Körperbewegung auf die Musik einlassen und damit unsere Seele zum Schwingen bringen. Klar strukturierte Tanzanweisungen ermöglichen es, koordinierte und harmonische Bewegungsabläufe einzuüben. Dadurch erhalten die Tanzenden mehr Sicherheit und werden sich ihrer Möglichkeiten bewusster.
Die Tänze werden angeleitet von Franziska Schwarzer, die nach dreijähriger Ausbildung bei Nanni Kloke ihr Diplom als Dozentin für Meditation des Tanzes, Sacred Dance, erworben hat.
Bequeme Kleidung, flache oder Gymnastikschuhe werden empfohlen.
Termine: 15.09., 29.09., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 08.12., 15.12. (Terminänderungen vorbehalten). Unkostenbeitrag für 8 Nachmittage 28 €. Einzelnachmittag 5 €. Raum: Kleiner Saal (EG).
Anmeldung bei der Kursleiterin Franziska Schwarzer, Tel. 07024/52567.

15 Uhr.
Wöchentlich.

Türkischer Frauengesprächskreis.

Leitung: Melek Gökcan. Raum: 02/9 (2.OG).

Donnerstag.

09.30 bis 11.00 Uhr.
Kurs 1. Kursbeginn:
09. September.
6 Vormittage.

Einführung in die Meditation.

Ziel des Einübens von Stille, Atmen, innerer Ausrichtung ist es sich der eigenen Mitte zu nähern und durch die Meditation ganz im Hier und Jetzt anzukommen, den Augenblick wahrzunehmen und im Jetzt zu leben. In der Meditation kommen wir in Ruhe, werden gelassen, sind ganz bei uns, werden uns bewusst, wer wir sind. Gefühle von Anspannung, Angst oder Stress verringern sich. Wir lassen alle Erwartungen über uns los und akzeptieren uns genauso wie wir sind. Dadurch verbessert sich unser Selbstwert, unser Aufmerksamkeit und unsere Konzentration. Das hilft uns, unseren Alltag besser zu bewältigen. Begleitend zur Meditation werden Themen zur Unterstützung unserer Gesundheit, Erhaltung und Verbesserung unserer Lebensenergie, Wege zu uns selbst besprochen. Jeder kann Meditation erlernen und umsetzen. Die

Kurs 2. Kursbeginn:
28. Oktober.
6 Vormittage.

Meditationsübungen werden in der Regel im Sitzen auf dem Stuhl durchgeführt. Dieser Kurs ist daher für Menschen jeden Alters geeignet. Kursleitung: Heide Mayer. Kursgebühr: 35 €. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Raum: 02/7 (2.OG).

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich bei Kursleiterin Heide Mayer, Tel. 07024/3472 oder über das Internet: heide.mayer@gmx.de.

10 bis 11.45 Uhr
Erstes Treffen:
16. September.
Einmal im Monat.

Literaturkreis.

Sie lesen gerne und möchten mit Gleichgesinnten das Gelesene tiefer durchdringen und in einen lebendigen Austausch kommen?

Dann sind Sie herzlich in unsere Literaturgruppe am Donnerstagvormittag eingeladen.

Wir wollen unsere Lektüre gemeinsam auswählen. Dabei kann es sich um altbewährte Literatur oder um Neuerscheinungen handeln – wichtig ist, dass Themen angesprochen werden, die uns nahe stehen und zum Nachdenken herausfordern.

Anregungen der Teilnehmenden sind erwünscht.

Die Kursleiterin Dr. Waltraud Falardeau lebte über 10 Jahre in Kanada und erwarb an der Carleton University, Ottawa, einen Master in deutscher Literaturwissenschaft.

Nach Deutschland zurückgekehrt, studierte und promovierte sie im Fachbereich Erziehungswissenschaften und war als Lehrerin und Sprachtherapeutin tätig. Sie ist Sachbuchautorin und arbeitet seit einigen Jahren als freie Dozentin für Pädagogik und Literatur.

Darüber hinaus veranstaltet sie mit dem Ensemble Divertimento stimmungsvolle poetisch-musikalische Veranstaltungen im näheren und weiteren Umfeld.

Termine für den Literaturkreis: 16. September, 28.

Oktober, 18. November, 09. Dezember.

Die Veranstaltungen finden in einem Rhythmus von ca. drei Wochen statt.

Mit Tiziano Terzani: „Das Ende ist mein Anfang“ beginnt der Literaturkreis seine erste Sitzung nach der Sommerpause.

Unkostenbeitrag je Sitzung: 7 €. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Raum: E/4 MiT (EG).

14 bis 17.30 Uhr.
Wöchentlich.

15 bis 16:30 Uhr.
Kursbeginn:
16. September.

16 bis 18 Uhr.
23. September.
Einmalig.

16 bis 18 Uhr.
7. Oktober.
Einmalig.

Offene Skatrunde.

Jeden Donnerstag treffen sich Kartenfreunde zum gemeinsamen Skatspiel.

Neue Spieler, auch Damen, sind jederzeit willkommen. Schauen Sie doch einfach einmal rein.

Raum: E/4 MiT (EG).

Parlez-vous français?

Ein „Stammtisch“ für alle, die ihre Französischkenntnisse auffrischen wollen. In lockerer Atmosphäre wird unter Anleitung von Hilde Steudle gelesen, gesprochen, gelernt und gelacht. Neue Teilnehmer sind willkommen. Ein Unkostenbeitrag wird erhoben.

Anmeldung im Kurs. Beginn: 16. September. Raum: 02/9 (2.OG).

Umfilzte Stifte und Lesezeichen

Heute könnt ihr für euer Schulmännchen noch ganz individuelle Dinge herstellen: Bleistifte oder Kugelschreiber umfilzen und Lesezeichen für euer Lieblingsbuch herstellen. Wir brauchen dazu Filzwolle, Seife, warmes Wasser und viele gute Ideen. Dieser Kurs ist für Schulkinder gedacht!

Bitte mitbringen: mittlere Schüssel, 2 Handtücher, Backblech. Kursgebühr inkl. Material: 7,50 €.

Termin: 28. September, 16 bis 18 Uhr, Raum 02/9 (2.OG).

Verbindliche Anmeldungen bei der Kursleiterin Ellen Müller, Telefon 07024/3574.

Herbstliche Filzblätter.

Bunte Filzwolle verwandeln wir heute in bunte Herbstblätter. Aus Wolle, Wasser und Seife filzen wir eine große Fläche, aus der wir dann verschiedene Blätterformen ausschneiden können. Zusammen mit Eicheln und anderen Herbstfrüchten könnt ihr diese dann aufhängen. Dieser Kurs ist für Schulkinder gedacht!

Bitte mitbringen: mittlere Schüssel, 2 Handtücher, Backblech. Kursgebühr inkl. Material: 7,50 €.

Termin: Donnerstag, 7. Oktober, 16 bis 18 Uhr, Raum 02/9 (2.OG).

Verbindliche Anmeldungen bei Kursleiterin Ellen Müller, Telefon 07024/3574.

**16 bis 18 Uhr.
4. November.
Einmalig.**

Mäuschen filzen.

Heute filzen wir kleine Mäuschen (Nassfilztechnik). Ihr könnt sie zum Spielen nehmen oder als Dekoration benutzen.

Dieser Kurs ist für Schulkinder gedacht!

Bitte mitbringen: mittlere Schüssel, 2 Handtücher, Backblech. Kursgebühr inkl. Material: 7,50 €.

Termin: Donnerstag, 4. November, 16 bis 18 Uhr Raum 02/9 (2. OG). Anmeldung bei Kursleiterin Ellen Müller, Telefon 07024/3574.

**16 bis 17.30 Uhr.
18. November.
Einmalig.**

Duftketten aus Naturmaterialien

Duftende Ketten als hübsche Fenster- oder Zimmerdekoration könnt ihr heute herstellen. Apfelringe, Orangenscheiben, kleine Zapfen, Bienenwachs, Zimtstangen ... all das könnt ihr verarbeiten. Der Advent rückt immer näher!

Dieser Kurs ist für Schulkinder gedacht! Bitte mitbringen: Schere, evtl. Zutaten. Kursgebühr inkl. Material: 6,50 €. Termin: Donnerstag, 18. November, 16 bis 17.30 Uhr, Raum 02/9 (2.OG). Anmeldungen bei Kursleiterin Ellen Müller, Telefon 07024/3574.

**16 bis 17.30 Uhr
2. Dezember.
Einmalig.**

Weihnachtsbasteln mit Tonkarton.

Heute könnt ihr aus Tonkarton und anderen Materialien verschiedene Dekorationen für die Adventszeit basteln. Lasst euch einfach überraschen und von den Mustern inspirieren. Mit dabei ist zum Beispiel ein wunderschöner Engel mit Haaren aus Märchenwolle. Dieser Kurs ist für Schulkinder gedacht!

Bitte mitbringen: Mäppchen mit Schere, Kleber und Stiften. Kursgebühr inkl. Material: 6,50 €. Termin: Donnerstag, 2. Dezember 16 bis 17.30 Uhr, Raum 02/9 (2.OG). Anmeldung bei Kursleiterin Ellen Müller, Tel.07024/3574.

**16 bis 18 Uhr.
16. Dezember.
Einmalig.**

Filzen in der Adventszeit

Verschiedene Dinge für die Adventszeit könnt ihr heute filzen. Ob zum Verschenken oder selber behalten bleibt euch überlassen. Wichtel, Tischlichter und andere Ideen warten auf euch.

Dieser Kurs ist für Schulkinder gedacht! Bitte mitbringen: mittlere Schüssel, 2 Handtücher, Backblech.

Kursgebühr inkl. Material: 7,50 €. Termin: Donnerstag, 16. Dezember, 16 bis 18 Uhr, Raum 02/9 (2.OG). Anmeldung bei Kursleiterin Ellen Müller, Tel.07024/3574.

Freitag.

**9.30 bis 11 Uhr
Kursbeginn:
8. Oktober
6 Vormittage.**

Selbsta Ausdruck im Malen.

Wir können alle malen, wenn wir uns trauen, uns einzulassen auf das träumende Spielen mit Farben und Formen, wenn wir ohne Anspruch auf Leistung uns den Raum für die eigene Kreativität schaffen, wenn wir nichts wollen, sondern die inneren Bilder entstehen lassen. Anregend kann das gemeinsame Staunen darüber sein, was unter den Händen der anderen Malenden entsteht.

Nach einem meditativen Beginn ist es möglich, in verschiedenen Techniken zu arbeiten. Auf Wunsch werden Anregungen gegeben, Sie sind mit dem weißen Papier nicht alleine. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sabine Weidinger ist ausgebildete Kunsttherapeutin (Malen, Zeichnen, Plastizieren). Erfahrungen sammeln sie in verschiedenen therapeutischen Einrichtungen. Derzeit ist sie als freie Mitarbeiterin im Therz in Esslingen tätig. Eine Anmeldung zum Kurs ist erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung im MiT, Tel. 07024/6636. Es wird ein Unkostenbeitrag von 7 € pro Vormittag erhoben. Raum: 02/9 (2.OG).

**18.30 bis 22 Uhr
08. Oktober
Einmalig.**

Farbberatung – Stilvoll Farbe bekennen.

Wissen Sie, welche Farben ihre Persönlichkeit hervorheben? Welche Farbe ihre positive Ausstrahlung erhöht? Mit unserer Kleidung drücken wir aus, wer wir sind und was wir wollen. In diesem Kurs lernen Sie, Farben richtig und mit Spaß einzusetzen. Ein Farbpass mit Stoffmustern kann im Kurs erworben werden. Bitte bringen Sie einige Teile ihrer Lieblingsgarderobe oder Kleidungsstücke, bei denen Sie Beratung wünschen, mit.

- Einführung in die Farbberatung.
- Umgang mit dem Farbpass
- Persönliche Farbanalyse

Die Kursleiterin Jolie Schönefeld ist ausgebildete Farb- und Stilberaterin und Visagistin. Die Kursgebühr beträgt 28 €. Kurstermin: 08. Oktober, 18.30 bis 22 Uhr, Raum: 02/9 (2.OG). Anmeldung bei Jolie Schönefeld, Tel. 0175-6121303.

**18.30 bis 22 Uhr.
15. Oktober.
Einmalig.**

Individuelles Make-up.

Jedes Gesicht hat seine eigenen Formen und Merkmale. In diesem Kurs lernen Sie, ihre Vorteile ins rechte Licht zu rücken, egal ob sportlich-dezent oder mutig-extravagant. Im Kurs wird mit Naturkosmetik (z.B. Lavera, Sante) geschminkt. Mitbringen: Hand- oder Kosmetikspiegel, ggfs. ein Haarband. Die Kursleiterin Jolie Schönefeld ist ausgebildete Visagistin und Farb- und Stilberaterin.

Kurstermin: 15. Oktober, 18.30 bis 22 Uhr, Raum: 02/9 (2.OG). Die Kursgebühr beträgt 24 €. Anmeldung bei Jolie Schönefeld, Tel. 0175-6121303.

**18.30 bis 22 Uhr.
22. Oktober
Einmalig.**

Stilberatung.

Es geht nicht einfach nur darum, sich gut zu kleiden, sondern vor allem darum, seine eigene Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Ein Großteil mit dem wir uns präsentieren ist unsere Kleidung. Drei Dinge muss ein optimales Styling erfüllen: Es muss dem Anlass entsprechen, wir müssen uns darin wohlfühlen und unseren positiven Seiten Ausdruck verleihen. Bitte bringen Sie Modezeitschriften / Kataloge, Schere, Klebstoff, Stift und Maßband zur Erstellung eines Portfolio mit. Die Kursleiterin Jolie Schönefeld ist ausgebildete Farb- und Stilberaterin und Visagistin. Termin: 22. Oktober, 18.30 bis 22 Uhr, Raum: 02/9 (2.OG). Kursgebühr: 28 €. Anmeldung bei Kursleiterin Jolie Schönefeld, Tel. 0175-6121303.

Einzelveranstaltungen von September bis Dezember.

**Der Eintritt zu den Veranstaltungen am Dienstag Nachmittag ist immer frei.
Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angekündigt, im Kleinen Saal im Erdgeschoss statt.**

**Dienstag, 07. Sept.
15 Uhr**

Mit selbstgebackenem Kuchen und Gesang in den Herbst.

Das Herbstprogramm des MiT wird in diesem Jahr mit einem Genuss für Leib und Seele eröffnet. Der Sängerbund lädt zu einem klangvollen Nachmittag ein. Viele bekannte und beliebte Melodien werden angestimmt. Mitsingen ist erlaubt und erwünscht. Wer Lust hat, sich einmal ein Bild vom Sängerbund und seiner Chorarbeit zu machen, ist an diesem Tag mit Sicherheit richtig.

Aber auch alle anderen, die einfach nur Lust haben sich mit Gesang und selbstgebackenem Kuchen des MiT-Teams auf den Herbst einzustimmen, sind herzlich willkommen und eingeladen.

**Dienstag, 14. Sept.
15 Uhr**

Urlaub mit Hilfe bei Bedarf. Verreisen mit dem Deutschen Roten Kreuz.

Gerlinde Ihlau vom Deutschen Roten Kreuz, Nürtingen-Kirchheim/T., stellt mit den Betreuten Reisen ein spezielles Reiseprogramm mit einem optimalen Service für ältere Menschen vor.

Reiselustige Senioren, die aufgrund körperlicher oder altersbedingter Einschränkungen nicht mehr alleine verreisen können oder wollen, sind hier bestens aufgehoben.

Bei den angebotenen Reisen handelt es sich um Busreisen und Flugreisen. Reiseziele im Herbst und an Weihnachten sind: Ostsee/Timmendorfer Strand, Mallorca, Griechenland/Rhodos. Weihnachtsreisen: Bad Bocklet bei Bad Kissingen/Deutschland und Mallorca, Playa de Palma/Spanien.

Die Reisen bieten Abwechslung vom Alltag und Entspannung für Körper und Seele. Wer gerne mit einer netten Gruppe verreisen will, kann sich an diesem Nachmittag informieren.

**Dienstag, 21. Sept.
15 Uhr**

Theater und Musik mit Schülerinnen und Schüler der Ludwig-Uhland-Schule.

Mit dem Theaterstück: „Irgendwie Anders“ steht der heutige Nachmittag im Zeichen von Toleranz und Integration. In diesem Stück, das Marga Knapp mit ihren Schülerinnen und Schülern einstudiert hat, geht es um ein Wesen mit Namen „Irgendwie Anders“, das tatsächlich irgendwie anders ist und deshalb nicht toleriert wird und einsam ist. Eines Tages kommt ein Wesen zu „Irgendwie Anders“, das sogar anders ist als es selbst – das „Rote Etwas“. „Irgendwie Anders“ reagiert zunächst wie alle anderen vorher bei ihm – mit Ablehnung. Doch dann besinnt er sich und die beiden werden Freunde und respektieren alle, egal wie sie aussehen.

Der Schülerchor der Ludwig-Uhland-Schule unter der Leitung von Gabriele Beeh gestaltet das musikalische Rahmenprogramm des Nachmittags.

**Dienstag, 28. Sept.
Abfahrt: 06.30 Uhr
Rückfahrt ab Freiburg
17.30 Uhr**

Herbstausflug nach Freiburg im Breisgau,

Mit rund 220 000 Einwohnern ist Freiburg im Breisgau die viertgrößte Stadt in Baden-Württemberg und die südlichste Großstadt Deutschlands. Im Jahr 1091 bauten die Zähringer auf dem Schlossberg eine Burg und verliehen Freiburg 1120 das Markt- und Stadtrecht. Das Marktrecht, die verkehrsgünstige Lage und reichhaltige Silbervorkommen im Schwarzwald verhalfen Freiburg zu raschem Wachstum, Wohlstand und Macht. So begann Bertold V im Jahre 1200 den Bau einer neuen, großen Pfarrkirche, des heutigen Münsters. Nach dem Aussterben der Zähringer herrschten die Grafen von Freiburg, die aus dem Geschlecht derer von Urach hervorgegangen waren, über die Stadt. Im Jahr 1368 kauften sich die Freiburger Bürger von ihren kriegslustigen Herrschern los und stellten sich unter die Herrschaft Habsburgs. 1806 endete die österreichische Zeit mit dem Pressburger Frieden und Freiburg wurde badisch. In den folgenden Jahren entwickelte sich die Stadt zu einem wirtschaftlichen und politischen Zentrum auf der östlichen Seite des Oberrheins. 1821 wurde sie Bischofssitz anstelle von Konstanz, 1845 fuhr der erste Eisenbahnzug vom neuen Freiburger Bahnhof nach Offenburg. 1899

immatrikulierte die Freiburger Universität als erste in Deutschland eine Frau. Am 27. November 1944 zerstörte ein Luftangriff weite Teile der Stadt, das Münster wurde nur leicht beschädigt. Im April 1945 besetzten die Franzosen Freiburg und richteten 1946 eine Regierung und Verwaltung des Landes Baden ein. Seit der Zusammenlegung mit Württemberg 1952 ist Freiburg Sitz des Regierungspräsidiums. Die Altstadt mit dem Münster und den für Freiburg bekannten Bächle ist Ziel von jährlich über drei Millionen Besuchern. Die Stadt gilt als Tor zum Schwarzwald und ist für ihr sonniges, warmes Klima bekannt.

Wir beginnen den Tag in Freiburg mit einer Stadtführung mit dem Titel: „Gässle, Bächle und das Münster“, bei der wir sehenswerte Straßen und Plätze, die Bächle und Gässle mit Rheinkieselmosaiken, den Münsterplatz mit seinen Bürgerhäusern und Profanbauten besuchen. Im Mittelpunkt der Führung steht die Besichtigung des gotischen Münsters. Nach dem Mittagessen kann jeder auf eigene Faust die Stadt durchstreifen. Selbstverständlich können Sie am Nachmittag auch mit der Reiseleitung des MiT noch die ein oder andere Attraktion der südbadischen Hauptstadt erkunden, wenn Sie das wünschen. Abfahrt morgens 6.30 Uhr bei der Bushalteselle in der Albstraße gegenüber EDEKA, Rückfahrt ab Freiburg 17.30 Uhr. Die Kosten für Busfahrt und Stadtführung betragen 30 €.

Bitte bezahlen Sie die Reisekosten bis spätestens Donnerstag, den 23.09. im MiT.

Die folgende Veranstaltung ist eine Kooperation von MiT und der VHS Wendlingen am Neckar.



**Donnerstag, 30. Sept.
19.30 Uhr**

Rumänien. Ein faszinierendes Land im Herzen Europas. Ein Vortrag von Christine und Erwin Wogh.

Lernen Sie mit uns eine alte Kultur und ein Zentrum der europäischen Geschichte kennen. Wir durchqueren dabei historische Landschaften wie Transsilvanien, entdecken mittelalterliche Burgen, Kirchenburgen und die Moldauklöster, die zum Weltkulturerbe der

UNESCO gehören und erleben faszinierende Natur: den Donaudurchbruch und das Donaudelta (ebenfalls Weltkulturerbe), die Karpaten und die Schwarzmeerküste. Abschließend machen wir noch einen Streifzug durch die Hauptstadt und durch andere Städte des Landes, auch im Banat und in Siebenbürgen. In der Pause wird von Mitarbeiterinnen des MiT ein kleiner Imbiss angeboten, der im Eintrittspreis enthalten ist. Eintritt: 5 € ermäßigt: 2,50 €, Abendkasse

Dienstag, 05. Okt. 15 Uhr

(Neuer) Wein, Zwiebelkuchen und Gesang. Mit Claudia Garde, Marianne und Winfried Durst.
Zu einem geselligen Nachmittag laden Claudia Garde, Marianne und Winfried Durst mit Gitarre, Klavier und der Handharmonika. Auf dem Programm stehen Schlager der 50er, 60er und 70er sowie Mundartgedichte, aufs Trefflichste vorgetragen von Marianne Durst. Es wird gesungen, gelauscht und gelacht, dafür steht dieses Trio.
Zu Musik, Gesang und Gereimtem kredenzt das Team des MiT Zwiebelkuchen und neuen Wein.

Dienstag, 12. Okt. 15 Uhr

Musikcafé.
Schülerinnen und Schüler von Victor Gragert und Klaus Scholl, beide Lehrer für Gitarre an der Musikschule Köngen/Wendlingen e.V. gestalten den heutigen Nachmittag. Zusammen mit ihren Lehrern haben sie ein buntes Programm aus Musikstücken für Sie einstudiert.

Sonntag, 17. Okt. 10.30 Uhr

Weißwurstfrühstück mit Gitarre & Co.
Nach dem großartigen Erfolg im März gibt es die versprochene Neuauflage: Weißwurstfrühstück mit dem Gitarrentreff „Es darf geklumpft werden.“
An diesem Sonntag laden die „Klampfer“ zusammen mit dem Team des MiT zu einem musikalischen Weißwurst-Frühstück. Beim gemeinsamen „Weißwurstschelten“ werden die Instrumente ausgepackt und es gibt was auf die Ohren. Wer Lust hat mitzumachen, bringe seine Gitarre, wer Lust hat zuzuhören bringe gute Laune. Alle sind eingeladen einfach mal reinzuschauen. Um Voranmeldung in MiT wird dringend gebeten, Tel. 07024/6636.

Dienstag, 19. Okt. 15 Uhr.

Die neue Lust an Ritualen.

Seit einiger Zeit wächst ein neues Interesse an Ritualen in allen Lebensbereichen. Ob es um die feierliche Einweihung einer neuen Wohnung, den Übergang vom Kind zum Jugendlichen oder um Rituale zur bewussten Gestaltung des Alltags geht: Rituale sind wieder gefragt.

Was macht eigentlich ein Ritual aus, was unterscheidet es von einer alltäglichen Handlung? Worin liegt der „Zauber“ der Rituale, ihre Kraft, die Gefühle zu berühren und neue Stabilität zu schaffen? Und wie kann man diese Kraft der Rituale für sich nutzen? Lassen Sie sich in diesem Vortrag in die Welt der Rituale entführen und erfahren Sie mehr über die wohltuende Wirkung von Ritualen.

Die Referentin Caya Ersfeld ist Diplom Psychologin und praktiziert in eigener Praxis im Team von Abraxas in der alten Seegrasspinnerei in Nürtingen.

Caya Ersfelds Schwerpunkte sind Systemische Familientherapie und klinische Hypnose. Sie beschäftigt sich außerdem mit dem immer wichtiger werdenden Bereich der Ritualgestaltung, sowohl im therapeutischen Bereich, als auch zu den Lebensfesten.

Dienstag, 26. Okt. 15 Uhr

Bis zur Erschöpfung. Kriegserfahrungen von Eugen Peter.

55 Millionen Menschen fanden, Schätzungen zufolge, während des zweiten Weltkriegs den Tod, darunter nicht nur viele Soldaten, sondern auch viele Zivilisten.

Am stärksten betroffen war die Sowjetunion mit ca. 17 Millionen Zivilopfern und 8,6 Millionen gefallenen Soldaten. Insgesamt sind von den 5,7 Millionen Kriegsgefangenen der Sowjetarmee 3,3 Millionen verhungert oder in Konzentrationslagern gestorben. Von den 3,1 Millionen deutschen Soldaten in sowjetischer Kriegsgefangenschaft kamen näherungsweise 1,3 Millionen um. Im Grunde bleiben das leere Zahlen, bis wir Menschen begegnen, die dieses Schicksal in der ein oder anderen Form erlebten.

Eugen Peter ist, wie viele seiner Generation, einer dieser Menschen. 1928 geboren, wurde er mit 16 Jahren im letzten Kriegsjahr noch zur Kriegsmarine

eingezogen. Bereits in der Ausbildung machte er schreckliche, ja lebensbedrohliche Erfahrungen. Im Kriegseinsatz war Eugen Peter in Gebiet Seelow an der Ostfront. Im April 1945 war er mittendrin in den Kämpfen. Durch den Beschuss eines russischen Maschinengewehrs schwer verletzt, kam er in russische Gefangenschaft, dem Tod näher als dem Leben.

Im Alter von 81 Jahren hat Eugen Peter seine Erinnerungen an Krieg und Gefangenschaft niedergeschrieben und unter dem Titel „Bis zur Erschöpfung“ veröffentlicht.

Gemeinsam mit Heike Hauß wird Eugen Peter an diesem Nachmittag seine Erinnerungen präsentieren.

**Donnerstag, 28. Okt.
19.30 Uhr**

Ein Abend mit dem Trio Cappuccino.

So oder so ist das Leben ...

Unter diesem Motto, Titel eines Schlagers von Theo Mackeben, nimmt Sie das Trio Cappuccino mit auf eine vergnügliche Reise durch die Unterhaltungsmusik der 20er und 30er Jahre des letzten Jahrhunderts.

Der Sänger Günther Dachsel, seines Zeichens Arzt, präsentiert die altbekannten, zumeist leicht frivolen Schlager und Gassenhauer der damaligen Zeit auf gekonnt theatralische Weise. Gleichzeitig ergänzt er die Darbietungen durch interessante und humorvolle Informationen zum gesellschaftlichen und künstlerischen Hintergrund der Epoche.

Mit seinem neuen Programm huldigt das Trio Cappuccino dem Komponisten Theo Mackeben, der viele wunderbare, unvergessene Melodien geschrieben hat.

In der Besetzung Günther Dachsel (Gesang und Moderation), Annegret Herrmann-Dachsel (Gitarre) und Günter Holz (Kontrabass) verzaubert das Trio Cappuccino die Wendlinger Mitte in ein Berliner Varieté der 20er Jahre.

Von seinen Auftritten im damaligen TiK ist das Trio Cappuccino den Wendlingern in noch immer in schönster Erinnerung.

In der Pause serviert das Team des MiT, in alt be-

**Dienstag, 02. Nov.
15 Uhr**

kannter Tradition, einen kleinen Pausenimbiss, der im Unkostenbeitrag von 7,50 € enthalten ist. Karten gibt es bereits im Vorverkauf.

Hilfe in allen sozialrechtlichen Fragen. Mit Klaus Maschek, Kreisvorsitzender des VdK und Friedrich Starz, Obmann der Rentner im Kreisverband.

Beim Sozialverband VdK steigen die Mitgliederzahlen. Der Sozialverband VdK ist mit 1,5 Millionen Mitgliedern der größte Sozialverband in Deutschland. Er vertritt die Interessen von Menschen mit Behinderungen, chronisch Kranken, Seniorinnen und Senioren, Patientinnen und Patienten gegenüber der Politik und an den Sozialgerichten.

Schnell stellt ein Unfall das ganze Leben auf den Kopf. Körperliche und seelische Leiden können die weitere Ausübung eines Berufes behindern. Viele Rentner müssen mit knapper Rente auskommen. Nach Nullrunden und Verteuerung des Gesundheitswesens hat die Altersarmut in den vergangenen Jahren zugenommen. Bedingt durch die sich wandelnden Bedürfnisse erstrecken sich die Handlungsfelder des Verbands auf immer mehr Bereiche der sozialen Sicherung. Der VdK steht allen Menschen offen. Beratung gibt es in Fragen rund um die soziale Sicherung wie zum Beispiel Behindertenrecht, Alten- und Sozialhilfe, Pflegeversicherung, Patientenschutz. Auch im Schriftwechsel mit den Behörden unterstützt der Verband. In Anspruch genommen werden kann der VdK von jedem Sozialversicherten, ohne dass dieser gleich Mitglied werden muss. Für einen Jahresbeitrag von 60 € vertritt der VdK seine Mitglieder in allen Bereichen des Sozialrechts gegenüber den Leistungsträgern (zum Beispiel den Krankenkassen und den Rentenversicherungsträgern), gegenüber Behörden und vor den Sozial- und Verwaltungsgerichten.

Über den Sozialverband VdK, seine Strukturen sowie Aufgaben und Leistungen informiert am heutigen Nachmittag Klaus Maschek, Kreisverbandsvorsitzender. Friedrich Starz, Obmann der Rentner im Kreisverband, spricht über das Thema Altersarmut im

Hinblick auf die Gefahren der Altersarmut. Weiterhin beleuchtet er den bestehenden Handlungsbedarf aufgrund der steigenden Zahl der von Altersarmut betroffenen Menschen.

Montag, 08. Nov. 14 Uhr bis 17 Uhr

Jubiläum der Betreuungsgruppe.

10 Jahre Betreuungsgruppe Wendlingen – wenn das kein Grund zum Feiern ist! Das Team der Betreuungsgruppe und das Team des MiT laden daher die Gäste, ihre Angehörigen und alle Interessierten zu einer kleinen Feier in den Kleinen Saal im Treffpunkt Stadtmitte ein. Nach Kaffee und Kuchen wird es ein paar Informationen über die Arbeit der Gruppe geben, um danach bei schwungvoller Musik gemeinsam diesen schönen Anlass zu feiern. Nicht viele Betreuungsgruppen im Landkreis Esslingen können auf eine so lange Geschichte zurück blicken. Viele Gäste und deren Angehörige konnten in den zurückliegenden zehn Jahren vom Angebot des Diakonievereins in Wendlingen bereits profitieren. Mit dieser Feier möchten die Mitarbeiterinnen allen Interessierten die Möglichkeit geben, sich unverbindlich zu informieren und einen unbeschwerten Nachmittag zu erleben. Der Eintritt zum Jubiläumsnachmittag ist frei.

Informationen zur Betreuungsgruppe:

Die Betreuungsgruppe des Diakonievereins richtet sich an ältere Menschen, die unter einer leichten oder schweren Vergesslichkeit und unter Orientierungsschwierigkeiten leiden. Auch Besucher mit Stimmungsschwankungen, zu wenig sozialen Kontakten, anderen Erkrankungen wie beispielsweise Schlaganfall, Parkinson, etc. finden hier einen angenehmen, geselligen Rahmen und ein Programm das ihrer Erkrankung angepasst ist.

Jeder Nachmittag wird von einer Fachkraft vorbereitet und begleitet, sie wird dabei von geschulten ehrenamtlichen Helferinnen unterstützt. So sind immer genug Mitarbeiterinnen anwesend, um auf die Wünsche und Bedürfnisse jedes einzelnen Gastes gezielt eingehen zu können. Der Diakonieverein bietet mit dieser Betreuungsgruppe pflegenden Angehörigen einen Nachmittag in der Woche eine Entlastung von

den täglichen Pflege- und Versorgungsaufgaben an. Der Unkostenbeitrag pro Nachmittag beträgt 20 € und wird unter Umständen von der Pflegekasse zurück erstattet. Bei Bedarf kann ein Fahrdienst in Anspruch genommen werden.

Wer sich für einen Platz in der Betreuungsgruppe interessiert, oder sich nur unverbindlich informieren möchte, kann dies bei der Leiterin Anne-Katrin Stuth 07021/861305 gerne tun .

Dienstag, 09. Nov. Abfahrt 15.10 Uhr Bahnhof Wendlingen.

Kino, Kaffee, Kuchen im Kommunalen Kino in Esslingen am Neckar mit dem Film: „Giulias Verschwinden“.

Regie: Christoph Schaub, Buch: Martin Suter.

Wie im letzten Jahr führt der Kinoausflug des MiT nach Esslingen am Neckar ins Kommunale Kino. Das Kommunale Kino wurde 1981 gegründet und bezog 1987 die heutigen Räume in einem denkmalgeschützten ehemaligen Industrie-Areal.

Im Mittelpunkt der Arbeit des Kommunalen Kinos steht die Aufgabe, die interessantesten anspruchsvollen neuen Filme aus aller Welt jenseits des Mainstream zu präsentieren, ergänzt durch filmgeschichtliche Werke, Avantgarde, Debüts, Filme ohne Verleih etc.

Zum Film: „Giulias Verschwinden.“ ist eine Komödie über das Alter, die Jugend und andere Ewigkeiten. Ausgerechnet an ihrem Fünzigsten muss es Giulia am eigenen Leib erfahren: Alter macht unsichtbar. Aus Frust geht sie shoppen und trifft dabei einen Fremden, mit dem sie den Abend lieber verbringt als mit ihrer Geburtstagsgesellschaft.

Diese wartet, frisch aufgebretzelt, wohlriechend und die Zeichen des Alterns weggeschminkt, im Restaurant auf Giulia und sinniert angeregt über zunehmende Jahrringe. Die Wahr- und Weisheiten ihrer engsten Freunde zum Thema Alter werden zusehends mit genügend Alkohol konserviert.

Auch Jessica und Fatima, 14, shoppen – allerdings auf ihre Weise. Sie suchen ein Geburtstagsgeschenk und „finden“ goldene Turnschuhe für den 18-jährigen Schwarm ihrer Herzen. Doch dem Ladendetektiv entgehen sie nicht. Cornelia und Max, die geschiedenen Eltern von Jessica, stehen vor den Trümmern ihres

aufgeschlossenen Sorgekonzeptes, als sie ihr Kind bei der Polizeidienststelle abholen müssen. Wer ist schuld, dass die Tochter offensichtlich zu einer verlorenen Jugend gehört?

Über den Verlust der Jugend schmolzt derweil Leonie, die sich an ihrem achtzigsten Geburtstag gegen ihre Tochter, die Altersresidenz, die Konventionen und gegen das Altsein auflehnt und ihre eigene Geburtstagsparty genussvoll sabotiert. Mit Corinna Harfouch und Bruno Ganz.

Die Kosten für die Fahrt nach Esslingen, Kaffee und Kuchen sowie Eintritt ins Kino betragen 15 €.

Voranmeldung und Vorkasse im MiT, Tel. 6636.

Die folgende Veranstaltung ist eine Kooperation von MiT und der VHS Wendlingen am Neckar.



**Donnerstag, 11. Nov.
19.30 Uhr**

**Istanbul.
Kirchen, Paläste und Minarette.
Ein Vortrag von Eberhard Köhler.**

Das Stadtgebiet Istanbul erstreckt sich am Nordufer des Marmarameeres auf beiden Seiten der Meerenge zwischen Mittelmeer und Schwarzem Meer, des Bosphorus. Durch diese beidseitige Lage sowohl im europäischen Thrakien als auch im asiatischen Anatolien ist Istanbul die einzige Metropole der Welt, die sich auf zwei Kontinenten befindet.

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Geschichte und Architektur dieser faszinierenden Stadt, die auf eine 2600jährige Geschichte zurückblicken kann und die drei großen Weltreichen als Hauptstadt diente.

Das Yerabatan Serail und die Chora Klosterkirche erinnern an die byzantinische Epoche. Zu entdecken gibt es auch Erinnerungen an das türkische Kalifat. Der für das 6. Jahrhundert außergewöhnliche Kuppelbau der Kirche Hagia Sophia wurde über 1000 Jahre später zum Vorbild der osmanischen Moscheen Istanbul.

Diese Schönheiten der osmanischen Architektur (Blaue Moschee, Beyazit-, Rüstem-Pascha-, Yeni-, Mehmet-Pascha-Moschee, Süleymaniye und Topkapi-Palast), aber auch das Leben der Stadt am Bo-

sporus mit seinen brodelnden Straßen und Basaren (Kuppelbasar Kapali Tscharschi) werden in Tonbildserien vorgestellt.

Für das Jahr 2010 hat Istanbul den Titel Kulturhauptstadt Europas erhalten.

In der Pause wird von Mitarbeiterinnen des MiT ein kleiner Imbiss angeboten, der im Eintrittspreis enthalten ist. Raum: Kleiner Saal. Eintritt: 5 €, ermäßigt: 2,50 €, Abendkasse.

**Dienstag, 16. Nov.
15 Uhr**

**Paul Durst zum 100. Geburtstag.
Bilder für „Licht der Hoffnung“.**

Der heutige Nachmittag ist Paul Durst gewidmet, der in diesen Tagen seinen 100. Geburtstag gefeiert hätte. Seine Geburt fällt in das Jahr der Vergrößerung der Kirche St. Kolumban und Paul Durst war der erste Täufling in der neuen Kirche.

1984 erhielt Paul Durst das Bundesverdienstkreuz für sein ehrenamtliches Engagement in der CDU, im Kreistag, im Stadtrat, bei der Feuerwehr, als Betriebsrat und Mitglied in verschiedenen Vereinen. Lebenselixier und Herzenssache war für Paul Durst die Malerei. Er gehörte zu den Gründungsmitgliedern der Hobby- und Freizeitkünstler in Wendlingen am Neckar. „Mein größtes Hobby ist das Malen. Schon in der Schulzeit habe ich gerne und gut gemalt. In der Arbeitslosigkeit 1930 bis 1932 habe ich zum ersten Mal mit Öl gemalt. Es kam dann eine große Pause. Erst als Agathe krank wurde, habe ich wieder in Öl gemalt. Als ich dann mit Beate alleine war, habe ich viel gemalt. Sonntags, wenn ich nicht mehr schlafen konnte, ging ich an meine Staffelei und malte. Alles ringsum war vergessen. Seit dem habe ich viele Bilder gemalt und an vielen Ausstellungen teilgenommen.“

Viele Bilder von Paul Durst sind noch heute im Besitz der Familie. Seine Kinder haben nun beschlossen, einen Teil dieser Bilder für einen guten Zweck zu spenden. Es werden auch Bilder von Paul Durst präsentiert, die später käuflich erworben werden können. Das Erlöste geht an „Licht der Hoffnung“. „Licht der Hoffnung“ sammelt Geld für verschiedene Sozialprojekte in Deutschland und im Ausland. Licht

der Hoffnung ist ein Projekt der Wendlinger und Nürtinger Zeitung, das ebenfalls am heutigen Nachmittag vorgestellt werden wird.

Um „Licht der Hoffnung“ möglichst wirkungsvoll zu unterstützen, werden die Bilder von Paul Durst ab Anfang November im MiT ausgestellt, damit jeder sich bereits sein Lieblingsbild aussuchen kann. Unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Frank Ziegler wird Pfarrer Paul Magino am Sonntag, den 5. Dezember die Bilder von Paul Durst im Kleinen Saal im Treffpunkt Stadtmitte zugunsten von „Licht der Hoffnung“ versteigern. (Siehe Seite 34). Doch dazu mehr im Rahmen der heutigen Veranstaltung.

Die folgende Veranstaltung ist eine Kooperation von MiT und der VHS Wendlingen am Neckar.



**Donnerstag, 18. Nov.
19.30 Uhr**

Paartherapie.

Viele Menschen wünschen sich glückliche und dauerhafte Beziehungen, Geborgenheit, Vertrautheit und Liebe. Stattdessen erleben viele Paare sich in Vorwurfzirkeln, immer wieder ähnlich ablaufenden Konflikten und fühlen sich oft hilflos angesichts scheinbar unlösbarer Probleme. Der Trend geht hin zur sogenannten „Seriellen Monogamie“, man wechselt öfter und leichter den Partner, um sich dann beim nächsten Partner oft mit ähnlichen Problemen konfrontiert zu sehen. Dennoch werden Beziehungen immer kürzer und es werden so viele Ehen geschieden, wie nie zuvor. Woran scheitern Beziehungen? Und was kann man dagegen tun, dass die eigene Beziehung zerbricht? Gibt es so etwas wie Beziehungshygiene? Was können Sie tun, wenn Sie das Gefühl bekommen, es müsste sich bald etwas ändern, oder Sie hielten es in der Beziehung nicht mehr aus? Und welche Hilfe können Sie bei Problemen in der Beziehung durch Paarberatung und Paartherapie erwarten? Dieser Vortrag von Caya Ersfeld beantwortet diese und weitere Fragen rund um die Paarbeziehung. Diplom-Psychologin Caya Ersfeld praktiziert in eige-

ner Praxis im Team von Abraxas in der alten Seegrassspinnerei in Nürtingen. Ihre Schwerpunkte sind Systemische Familientherapie und klinische Hypnose. Sie beschäftigt sich außerdem mit dem immer wichtiger werdenden Bereich der Ritualgestaltung, sowohl im therapeutischen Bereich, als auch zu den Lebensfesten.

Raum: Kleiner Saal, Unkostenbeitrag 3 €.

**Dienstag, 23. Nov.
15 Uhr**

Spielenachmittag für alle.

Gemeinsames Spielen macht viel Spaß, fördert die Konzentration und ist eine gute Medizin gegen das Alleinsein. Eifrig erprobt wird dies bereits beim offenen Spielnachmittag alle zwei Wochen montags im MiT. Heute wollen wir, neben den bekannten und bereits vorhandenen Spielen, einmal Neues ausprobieren und kennenlernen. Das Kartenspiel Rommé zum Beispiel oder das Brettspiel „Verflixxt“. Wer hat einen besseren Vorschlag?

Es dürfen natürlich auch eigene Spiele mitgebracht werden. Wir sind offen für alles. Jeder, der Lust hat gemeinsam mit anderen zu spielen, ist herzlich eingeladen. Schauen Sie doch einmal rein.

**Donnerstag, 25. Nov.
19.30 Uhr**

Der Kohlenpott oder Faszination Ruhr.

150 Jahre haben Kohle und Stahl das Ruhrgebiet geprägt. Millionen von Menschen fanden Arbeit, rauchende Schloten und schwarze Kohlehalden prägten das Bild des Ruhrgebiets für Jahrzehnte. Einzigartig ist der strukturelle Wandel des Ruhrgebiets. Kunst, Kultur und Natur sind Begriffe, die den ehemaligen Kohlenpott heute weitaus treffender beschreiben. Nirgendwo in Deutschland gibt es auf vergleichbar engem Raum Industriedenkmäler, Museen, Schlösser, Gärten und Parkanlagen. Altes und Neues ist spannend und zukunftsorientiert miteinander verbunden. Kunst und Kultur, Natur und Freizeit, Architektur und Ästhetik setzen völlig neue Maßstäbe. Fünf Tage hatte eine Gruppe von Wendlinger Bürgerinnen und Bürgern im Mai diesen Jahres Zeit, sich auf einer von Gerd Happe organisierten Reise in den ehemaligen Kohlenpott vom Wandel in der Region ein

Bild zu machen. Klaus Köster hat, wie schon auf anderen Reisen mit Gerd Happe, umfangreiches Bildmaterial zusammengetragen, das nun aufgearbeitet und vertont der Öffentlichkeit präsentiert wird. Der Eintritt ist frei.

Dienstag, 30. Nov. 15 Uhr

Osteoporose.

Osteoporose, im Volksmund auch Knochenschwund, genannt, ist eine Volkskrankheit. Über sieben Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Osteoporose, davon jede dritte Frau über 60 und etwa jeder fünfte Mann. Die Knochenmasse nimmt bei Osteoporose über das normale Maß hinaus ab, wodurch die Knochenstruktur beeinträchtigt wird. Der Knochen wird porös und verliert an Stabilität. Schon bei geringen Belastungen wie kleinen Stürzen, beim Heben der Einkaufstasche, bei Bücken oder Niesen kann es zu Knochenbrüchen kommen. Osteoporose ist jedoch kein unabwendbares Schicksal. Je früher die Krankheit erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Chancen die Entwicklung positiv zu beeinflussen und schwerwiegende Folgen zu vermeiden.

Regina Pelzer ist PTA mit einer Zusatzausbildung in Gesundheitspädagogik und Prävention. Sie erklärt in ihrem Vortrag, was Osteoporose genau ist, wer von Osteoporose gefährdet ist und wie man Osteoporose feststellen kann, welche Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung es gibt.

Sonntag, 05. Dez. 14.30 Uhr

Versteigerung der Bilder von Paul Durst.

Paul Durst, der in diesem Jahr seinen 100. Geburtstag gefeiert hätte, war Gründungsmitglied der Hobby- und Freizeikünstler in Wendlingen am Neckar. Die neu erworbene und zu diesem Zweck umgebaute Galerie in der Weberstraße wurde im Jahr 1982 mit einer Ausstellung der Freizeikünstler eröffnet. Bis heute ist diese ein wichtiger Teil im Programm der Galerie in der Weberstraße.

Paul Durst war selbst leidenschaftlicher Maler: „Mein größtes Hobby ist das Malen. Schon in der Schulzeit habe ich gerne und gut gemalt. In der Arbeitslosigkeit 1930 bis 1932 habe ich zum erstem Mal mit Öl gemalt. (...) Sonntags, wenn ich nicht mehr schlafen

konnte, ging ich an meine Staffelei und malte. Alles ringsum war vergessen. Seit dem habe ich viele Bilder gemalt und an vielen Ausstellungen teilgenommen.“ Einen Teil der von Roland Durst gemalten Bilder haben seine Kinder der Aktion „Licht der Hoffnung“ geschenkt, damit sie für einen guten Zweck verkauft werden können. Unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Frank Zielger werden diese Bilder von Pfarrer Paul Magino heute zugunsten von „Licht der Hoffnung“ versteigert.

Dienstag, 07. Dez. 15 Uhr.

Musikcafé.

Schülerinnen und Schüler der Musikschule Köngen/Wendlingen e.V. gestalten gemeinsam mit ihren Lehrerinnen Ingrid Gräbner, Lehrerin für Blockflöte und Martina Lange, Lehrerin für Klavier einen musikalisch vorweihnachtlichen Nachmittag.

Donnerstag, 09. Dez. ab 14 Uhr.

Jahresabschlussfeier mit den Senioren des Albvereins Unterboihingen.

Zu einem gemütlichen Zusammensein zum Jahresausklang laden heute das Team des MiT und die Seniorengruppe des Albvereins Unterboihingen.

Dienstag, 14. Dez. 15 Uhr.

Weihnachtlicher Nachmittag.

Das Weihnachtsfest steht vor der Tür. Bei Kerzenschein, Geschichten und Gedichten verbringen wir gemeinsam einen beschaulichen und stimmungsvollen Nachmittag.

Bitte beachten Sie auch die Tagespresse und das Blättle bezüglich zusätzlicher Veranstaltungen, die aus organisatorischen Gründen in diesem Programm nicht erfasst wurden.

Unseren Besucherinnen und Besuchern wünschen wir ein gesegnetes Weihnachtsfest.

Wir freuen uns auf das Wiedersehen im neuen Jahr, für das wir Ihnen Gesundheit und Glück wünschen.

Vom 20. Dezember 2010 bis zum 6. Januar 2011 bleibt MiT geschlossen.

Ab dem 10. Januar 2011 sind wir wieder für Sie da.

Vorträge und Unterhaltung Herbst und Winter 2010. Eine Übersicht.

Einzelveranstaltungen von September bis Dezember.

Der Eintritt zu den Veranstaltungen am Dienstag Nachmittag ist immer frei.

Alle Veranstaltungen am Dienstag Nachmittag finden im Kleinen Saal statt.

| | | |
|-------------|------------------------|---|
| Dienstag, | 07. Sept. 15 Uhr | Mit selbstgebackenem Kuchen und Gesang in den Herbst. |
| Dienstag, | 14. Sept. 15 Uhr | Urlaub mit Hilfe bei Bedarf. Verreisen mit dem Deutschen Roten Kreuz. |
| Dienstag, | 21. Sept. 15 Uhr | Theater und Musik mit Schülerinnen und Schülern der Ludwig-Uhland-Schule. |
| Dienstag, | 28. Sept. | Herbstausflug nach Freiburg im Breisgau, Kosten für Busfahrt und Stadtführung betragen 30 €. |
| Donnerstag, | 30. Sept. 19.30 Uhr | Rumänien. Ein Vortrag von Christine und Erwin Wogh. |
| Dienstag, | 05. Okt. 15 Uhr | (Neuer) Wein, Zwiebelkuchen und Gesang. Mit Claudia Garde, Marianne und Winfried Durst. |
| Dienstag, | 12. Okt. 15 Uhr | Musikcafé. Mit Schülerinnen und Schülern von Victor Gragert und Klaus Scholl (Gitarre). |
| Sonntag, | 17. Okt. 10.30 Uhr | Weißwurstfrühstück mit Gitarre & Co. Mit dem Gitarrentreff „Es darf geklampft werden.“ |
| Dienstag, | 19. Okt. 15 Uhr. | Die neue Lust an Ritualen. Referentin Caya Ersfeld. |
| Dienstag, | 26. Okt. 15 Uhr | Bis zur Erschöpfung. Kriegserfahrungen von Eugen Peter. |
| Donnerstag, | 28. Okt. 19.30 Uhr. | Ein Abend mit dem Trio Cappuccino. So oder so ist das Leben ... Unkostenbeitrag von 7,50 €. |
| Dienstag, | 02. Nov. 15 Uhr | Hilfe in allen sozialrechtlichen Fragen. Mit Klaus Maschek und Friedrich Starz vom VdK. |

| | | |
|-------------|--|---|
| Montag, | 08. Nov. 14 Uhr | Jubiläum der Betreuungsgruppe. 10 Jahre Betreuungsgruppe Wendlingen. |
| Dienstag, | 09. Nov. Abfahrt 15.10 Uhr Bahnhof Wendlingen. | Kino, Kaffee, Kuchen im Kommunalen Kino in Esslingen am Neckar mit dem Film: „Giulias Verschwinden“. Die Kosten für die Fahrt nach Esslingen, Kaffee und Kuchen sowie Eintritt ins Kino betragen 15 €. |
| Donnerstag, | 11. Nov. 19.30 Uhr | Istanbul. Ein Vortrag von Eberhard Köhler. Eintritt: 5 €, ermäßigt: 2,50 €, Abendkasse. |
| Dienstag, | 16. Nov. 15 Uhr | Paul Durst zum 100. Geburtstag. Bilder für „Licht der Hoffnung“. |
| Donnerstag, | 18. Nov. 19.30 Uhr | Paartherapie. Vortrag von Caya Ersfeld. Unkostenbeitrag 3 €. |
| Dienstag, | 23. Nov. 15 Uhr | Spielenachmittag für alle. Gemeinsames Spielen macht viel Spaß. |
| Donnerstag, | 25. Nov. 19.30 Uhr | Der Kohlenpott oder Faszination Ruhr. Der Eintritt ist frei. |
| Dienstag, | 30. Nov. 15 Uhr | Osteoporose. Vortrag von Regina Pelzer. |
| Sonntag, | 05. Dez. 14.30 Uhr | Versteigerung der Bilder von Paul Durst. Unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Frank Ziegler, Auktionator Pfarrer Paul Magino. |
| Dienstag, | 07. Dez. 15 Uhr. | Musikcafé. Schülerinnen und Schüler von Ingrid Gräbner, Blockflöte und Martina Lange, Klavier. |
| Donnerstag, | 09. Dez. ab 14 Uhr. | Jahresabschlussfeier mit den Senioren des Albvereins Unterboihingen. Zu einem gemütlichen Zusammensein zum Jahresausklang laden heute das Team des MiT und die Seniorengruppe des Albvereins Unterboihingen. |
| Dienstag, | 14. Dez. 15 Uhr. | Weihnachtlicher Nachmittag. Geschichten und Gedichte rund ums Fest. |



Anmeldeformular.

hiermit melde ich mich mit

MiT
WENDLINGEN AM NECKAR.

_____ Personen zu folgender

Veranstaltung _____ an.

Name: _____

Telefon: _____

Straße /Ort: _____



Anmeldeformular.

hiermit melde ich mich mit

MiT
WENDLINGEN AM NECKAR.

_____ Personen zu folgender

Veranstaltung _____ an.

Name: _____

Telefon: _____

Straße /Ort: _____



Anmeldeformular.

hiermit melde ich mich mit

MiT
WENDLINGEN AM NECKAR.

_____ Personen zu folgender

Veranstaltung _____ an.

Name: _____

Telefon: _____

Straße /Ort: _____



Anmeldeformular.

hiermit melde ich mich mit

MiT
WENDLINGEN AM NECKAR.

_____ Personen zu folgender

Veranstaltung _____ an.

Name: _____

Telefon: _____

Straße /Ort: _____
