

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, 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:

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

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.



Jeden
Mittwoch
Mittagstisch
für 5,40 €!

MiT
WENDLINGEN AM NECKAR.

Programm.

Januar bis März 2010.

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 €!**

Das MiT-Programm für Winter 2010.

Sie halten das neue Programm des MiT von Januar bis März 2010 in den Händen.

Viele interessante Vorträge und Veranstaltungen stehen im Veranstaltungskalender. Den Auftakt für „Das besondere Programm“ am Dienstag Nachmittag macht die Kunsttherapeutin Sabine Weidinger mit einem Vortrag über „Kunsttherapie als Selbsterfahrung“. Ab Ende Januar wird sie in einem Kurs „Malen als Selbsterfahrung“ zeigen, wie Malen als Hilfe für die Seele eingesetzt werden kann. Mit Frau Dr. Waltraud Falardeau hat das MiT eine hochkarätige Dozentin für Literatur gewinnen können, die im Februar einen Vortrag über „Hermann Hesse – Leben und Werk“ halten und ab Ende Januar das MiT um einen Literaturkreis bereichern wird. Sehr freuen wir uns auch darüber, Christa Schimpf wieder einmal als Vortragende begrüßen zu dürfen. Ob die schwäbische Brezel, das Leben Albert Schweizers oder die Streiche von Max und Moritz, um nur einige zu nennen – Christa Schimpf garantiert immer einen interessanten und kurzweiligen Nachmittag. Im Januar wird sie „Louis Braille, dem Erfinder der Blindenschrift, zum 200. Geburtstag“ einen Vortrag widmen. Die Heilpraktikerin Gabriele Willeke berichtet in ihrem Vortrag „Die Kunst alt zu werden“, darüber, was wir selbst dazu beitragen können, gesund alt zu werden und klärt über die biologischen Alterungsvorgänge im Körper auf, denen es entgegenzuwirken gilt, wenn wir Lebensqualität und Vitalität bis ins hohe Alter sichern wollen. Im Februar berichtet Werner Apitz über Japan, wo er als Schwabe sich wie ein Analphabet fühlt, die Stühle und Tische oft zu kurze Beine haben und Fisch zum „täglichen Brot“ gehört. Werner Apitz, der Japan schon seit vielen Jahren immer wieder bereist, gibt Einblick in das Leben in Japan, aber auch in die Kultur und zeigt Dinge, die ihm beim Reisen aufgefallen sind. Claudia Garde und Winfried und Marianne Durst werden mit einem neuen Programm im März zu einem musikalisch, schwäbischen Nachmittag einladen und Erich Hänslar berichtet, passend zur Jahreszeit, über Osterbräuche in Griechenland. Bürgermeister Frank Ziegler lädt zu einer offenen Bürgerstunde und das Faschingsfest wird, einer lieben alten Tradition folgend, am Faschingsdienstag gebührend gefeiert. Ganz besonders freuen wir uns, dass Joachim Kilian den Nachmittag musikalisch begleiten wird.

Die große Abendveranstaltung im Januar ist natürlich die Premiere des neuen Theaterstücks der Unterboihinger Kulissaschiaber mit dem vielversprechenden Titel: „Dreck am Stecka“. Die Vorstellung wird in gewohnter Weise mit Pausenimbiss und viel Training für die Lachmuskeln am 27. und 28. Januar im Großen Saal im Treffpunkt Stadtmitte in Zusammenarbeit mit dem MiT stattfinden.

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.

**15 Uhr.
Einmal im Monat.**

MiT-Stammtisch.

An jedem zweiten Montag im Monat treffen sich Mitarbeiterinnen und Freunde 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: 11. Januar, 08. Februar, 08. März, Raum: E/4 MiT (EG).

**15 Uhr.
Monatlich.
Erstes Treffen:
18. Januar.**

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. Erstes Treffen: 18. Januar um 15 Uhr. Die Anmeldung erfolgt im Kurs. Raum 02/9 (2.OG).

**14 bis 15 Uhr.
Kursbeginn:
18. Januar.
11 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 Sibylle Laubscher, Präventionssport und Regine

Knapp, Herzsport. Annerose Losch, Diät-Assistentin, gibt wertvolle Tipps zur gesunden Ernährung, die auch schmeckt. Nur Mut, jeder kann mitmachen! Kursgebühr: 55 €. Kursdauer: 11 Nachmittage. Kursbeginn: 18. Januar. Anmeldung bei Regine Knapp, Telefon 07024/53677. Raum: Kleiner Saal, EG.

**Ab 14:30 Uhr.
18. Januar.
(Erstes Treffen).
Fortsetzung 14tägig.**

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: 18. Januar, 01. Februar, 15. Februar, 01. März, 15. März, 29. März, Raum: E/4 Mit (EG).

**15 bis 16 Uhr.
8 Nachmittage.
Kursbeginn:
22. Februar.**

Orthopädische Knieschule.

Viele ältere Menschen leiden unter Kniearthrose, haben künstliche Gelenke oder warten auf eine entsprechende Operation. Die Physiotherapeutin Karin Merrits vermittelt und trainiert den gelenkschonenden Umgang im Alltag und zeigt muskelkräftigende Übungen sowie neue Verhaltensweisen. Im Vordergrund der Knieschule sollen nicht theoretische Überlegungen stehen, sondern praktische Übungen, die auch vorbeugend angewandt werden können. Die Kursleiterin Karin Merrits hat neben ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin eine Zusatzausbildung am Knie-Institut Tübingen absolviert. Wichtig: Die Kursteilnehmer sollten nicht auf Gehhilfen (Unterarmstöcke, Rollator) angewiesen sein. Außerdem kann frühestens 6 Monate nach der Operation eines künstlichen Kniegelenks mit der Knieschule begonnen werden. Der Kurs geht über 8 Nachmittage. Kursgebühr: 45 €. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Kursbeginn: 22. Februar. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich im MiT unter Telefon 07024/6636. Raum: 02/10 (2.OG).

**15:30 bis 16:30 Uhr.
Kursbeginn:
18. Januar.**

17 Uhr.

**18 bis 19 Uhr.
15 Abende.
Kursbeginn:
18. Januar.**

**19 bis 20 Uhr.
15 Abende.
Kursbeginn:
18. Januar.**

**20 bis 21:30 Uhr.
Einmal im Monat.**

Wohlfühlen durch Gesundheitssport.

Fortsetzung des Kurses mit Sibylle Laubscher .
Raum: Kleiner Saal (EG).

Türkische Mädchengesprächsgruppe.

Je nach Stundenplan kann sich dieser Termin auch verschieben. Beginn nach Absprache. Leitung: Melek Gökcan. Raum: 02/9 (2.OG)

Hilfe bei Osteoporose (Gymnastik)!

Fortsetzung des Kurses mit Heike Schall. Der Kurs umfasst 15 Termine, die Kursgebühr beträgt 45 €. Bitte bringen Sie zum Kurs ein Handtuch und eventuell ein Kopfkissen mit. Kursbeginn: 18. Januar. Raum: Kleiner Saal (EG).

Stark im Kreuz.

Fortsetzung des Kurses mit Heike Schall. Der Kurs umfasst 15 Termine, die Kursgebühr beträgt 45 €. Kursdauer 15 Abende. Kursbeginn: 18. Januar. Raum: Kleiner Saal (EG).

Treffen der Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Die Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis ulcerosa Kirchheim/Nürtingen trifft sich unter der Leitung von Gerlinde Strobel-Schweizer einmal im Monat im MiT. Die voraussichtlichen Termine: 25. Januar, 22. Februar, 29. März. 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.

**10 bis 11.30 Uhr.
12. Januar.
(Erstes Treffen.)
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. Das erste Frühstück 2010 findet am Dienstag, 12. Januar 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.

Raum: Kleiner Saal (EG).

**10 bis 11 Uhr.
Kursbeginn:
02. Februar.
6 Vormittage.**

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine weltweit praktizierte Entspannungsmethode. Die einfachen Übungen helfen Stress rasch abzubauen und fördern wirksam die Gesundheit. Durch gezieltes Anspannen und abruptes Lösen der Anspannung sowie durch das Nachspüren nach dem Lösen der Muskeln tritt muskuläre Entspannung ein, die Ihre Stimmung positiv beeinflusst. Zahlreiche Studien weisen eine Wirksamkeit bei Krankheitsbildern nach, bei denen Anspannung oder Angst eine Rolle spielen. Dies gilt insbesondere auch für zahlreiche Schmerzzustände. Therapieziel ist eine frühzeitige Wahrnehmung von muskulären Spannungszuständen und deren aktive Verminderung. Mit zunehmender Übung kommt es zu einem tieferen Entspannungseffekt. Katharina Zickner ist examinierte Krankenschwester und unter anderem Seminarleiterin für Progressive Muskelentspannung. Ziel dieses Kurses ist es, Sie in die Lage zu versetzen, die hier vermittelte Entspannungsmethode alltagsrelevant einsetzen und in die täglichen Abläufe mühelos integrieren zu können. Mit einer Fantasiereise schließt Katharina Zickner das Entspannungstraining ab und entlässt Sie in einen entspannten Tag, der Ihr Wohlbefinden fördern wird. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen, eine Decke und, wenn vorhanden, eine Nackenrolle.

Kursgebühr: 45 €. Kursbeginn: 02. Februar. Kursdauer: 6 Vormittage. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich unter Telefon 07024/6636 im MiT oder unter Telefon 07024/568007 bei Katharina Zickner direkt. Raum: 02/10 (2.OG).

**9 bis 10.20 Uhr
Kursbeginn:
19. Januar.**

Meditationspraxis.

Fortsetzung des Kurses für die Teilnehmer des Einführungskurses im vergangenen Herbst. Kursleitung: Heide Mayer. Kursgebühr: 30 €. Raum: 02/7 (2.OG).

10.30 bis 12.00 Uhr.
Kursbeginn:
19. Januar.
6 Vormittage.

Einführung in die Meditationspraxis.

Ziel von Meditation ist es, sich zur eigenen Mitte auszurichten. Zielsetzung dieses Kurses ist es, durch Meditation ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Die Einführung in die Meditation steht unter den Aspekten: Wer bin ich? Wo stehe ich? Was macht mich aus? Wohin möchte ich noch? 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 bewältigen zu können. Außerdem gibt die Kursleiterin Heide Mayer eine Einführung und Erklärung einzelner Energiezentren und Chakren und zeigt Übungen, um diese Energie zu erfahren, aufzubauen und in den Alltag zu integrieren. Ziel des Kurses ist es, die eigene Mitte zu finden und zu erfahren, wer wir sind, um dadurch gestärkt unseren Alltag bewältigen zu können. Die Meditationsübungen können auch im Sitzen auf dem Stuhl durchgeführt werden. Dieser Kurs ist daher für Menschen jeden Alters geeignet. Kursleitung: Heide Mayer. Kursgebühr: 30 €. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Eine Anmeldung ist erforderlich im MiT unter Telefon 07024/6636. Raum: 02/7 (2.OG).

15 bis 17 Uhr.
Erstes Treffen:
12. Januar.
Wöchentlich.

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 teilzunehmen oder sich erst einmal informieren möchte, sollte einfach hereinschauen. Informationen jeden Dienstag während des Treffens. Raum: 02/8 (2.OG).

16 bis 17.30 Uhr.
19. Januar.
Einmalig.

Winterdekoration aus Filz.

Weihnachten ist vorbei und der Winter lässt grüßen. Wir filzen heute Schneebälle, Eiszapfen und andere Formen (Nassfilzen). An Ketten aufgefädelt und mit

Perlen verziert, entsteht so eine hübsche winterliche Fensterdekoration. Dieser Kurs ist für Schulkinder gedacht! Bitte mitbringen: Backblech, 2 Handtücher, kleine Schüssel. Kursgebühr inkl. Material: 7,50 €. Verbindliche Anmeldungen bei der Kursleiterin Ellen Müller, Tel. 07024/3574.

16 bis 17.30 Uhr.
02. Februar.
Einmalig.

Umfilztes Tischlicht.

Heute bekommen kleine Gläschen ein neues „Kleid“ von uns. Dafür umfilzen wir zuerst eine Schablone (Nassfilzen) und stellen das Filzkleid danach direkt an unserem Gläschen fertig. Schon hast du eine neue Tischdekoration, die im Kerzenlicht ganz wunderbar aussieht. Dieser Kurs ist für Schulkinder gedacht! Bitte mitbringen: Backblech, 2 Handtücher, kleine Schüssel. Kursgebühr inkl. Material: 7,50 €.

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

16 bis 17.30 Uhr.
09. März.
Einmalig.

Osterhase lässt grüßen.

Das Osterfest kommt mit großen Schritten immer näher. Darum wird es Zeit, dass wir unsere Fenster für dieses Fest schmücken. Aus verschiedenen Materialien basteln wir heute Osterglocken, Häschen zum Hinstellen und vieles mehr. Jetzt kann der Frühling und das Osterfest kommen. Dieser Kurs ist für Schulkinder gedacht! Aber auch die Kindergarten-Maxis sind heute willkommen. Bitte mitbringen: Mäppchen mit Schere, Kleber und Stiften. Kursgebühr inkl. Material: 6 €. Verbindliche Anmeldungen bei der Kursleiterin Ellen Müller, Tel. 07024/3574.

16 bis 17.30 Uhr
23. März.
Einmalig.

Ostereier filzen.

Wir treffen uns heute zum „Eier legen“. Dazu umfilzen wir Styropor-Eier mit schöner bunter Filzwolle (Nassfilzen). Falls dir ein Ei kaputt geht, machen wir einfach ein Spiegelei daraus. Wenn wir schön fleißig sind, bekommen wir unser Nest bestimmt voll, und du kannst deine Familie damit überraschen. Dieser Kurs ist für Schulkinder gedacht! Bitte mitbringen: Backblech, 2 Handtücher, kleine Schüssel. Kursgebühr: inkl. Material: 7,50 €. Verbindliche Anmeldungen bei der Kursleiterin Ellen Müller, Tel. 07024/3574.

18.30 bis 20.00 Uhr
Kursbeginn:
26. Januar.
14 Abende.

Hormonyoga
auch einzeln
buchbar.
Kursbeginn:
26. Januar.
4 Abende.

Hatha-Yoga mit Hormon-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.

Die ersten vier Abende des Kurses werden sich vornehmlich dem Hormonyoga widmen.

Hormonyoga führt bei Frauen und Männern innerhalb kurzer Zeit zu einer Stärkung des gesamten Hormonsystems. Bei regelmäßiger Übung wirkt Hormonyoga ganzheitlich auf allen Ebenen, der körperlichen, geistigen, psychischen und energetischen.

Hormonyoga ist eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormon- und Hormonersatztherapie. Sie wirkt vorbeugend gegen die Folgeerscheinungen des sich verändernden Hormonspiegels, wie Osteoporose und viele andere Nebenwirkungen. Auch junge Frauen und Männer können durch diese Yogareihe ihren Hormonhaushalt ins Gleichgewicht bringen und über Jahre erhalten. Die **vier Abende „Hormon-Yoga“ können auch als Einzelkurs gebucht werden.** Die Kursgebühr hierfür beträgt 40 €.

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

Der Kurs Hatha- und Hormonyoga geht über 14 Abende. Kursgebühr: 120 €. Kursbeginn: 26. Januar. Mitbringen: Decke, Kissen und bequeme Kleidung. Eine verbindliche Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Die Anmeldung bitte direkt bei der Kursleiterin Ute Hanisch unter 07127/59146. Raum: 02/7 (2.OG).

18.30 bis 22 Uhr.
02. Februar.
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 Natur-

kosmetik (z.B. Lavera, Sante) geschminkt. Mitbringen: Hand- oder Kosmetikspiegel, ggfs. ein Haarband. Die Kursleiterin Helga Brixel ist ausgebildete Visagistin und Farb- und Stilberaterin. Kurstermin: 02. Februar. 18.30 bis 22 Uhr. Die Kursgebühr beträgt 24 €. Anmeldung bei Helga Brixel, Telefon 07024/54214. Raum: 02/9 (2.OG).

18.30 bis 22 Uhr.
16. März.
Einmalig.

Stilberatung.

Es geht nicht einfach nur darum, sich gut zu kleiden, sondern vor allem darum, seine eigene Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Ein großer Teil mit dem wir uns präsentieren ist unsere Kleidung. Drei Dinge muss ein optimales Dress-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. Kurstermin: 16. März. Kursgebühr: 25 €. Kursleiterin: Helga Brixel. Anmeldung bei Helga Brixel, Telefon 07024/54214. Raum: 02/9 (2.OG).

19.30 Uhr.
Dreimal im Monat
im MiT.
19. Januar.
(Erstes Treffen.)

English Conversation Group – Evening.

Am Dienstag treffen sich abends Interessierte zu einer englischen Diskussionsrunde. In ungezwungener Atmosphäre werden vor allem aktuelle Themen besprochen. Wer Interesse hat teilzunehmen oder sich erst einmal informieren möchte, sollte einfach hereinschauen. Einmal im Monat trifft sich die Abendgruppe mit einer Konversationsgruppe in Hochdorf. Termine: 12. Januar, 02. Februar, 02. März. Es wird in Fahrgemeinschaften nach Hochdorf gefahren. An den anderen Dienstagen trifft sich die Gruppe in Wendlingen am Neckar. Das erste Treffen im Treffpunkt Stadtmitte findet am 19. Januar statt. Für weitere Informationen steht Klaus Valet Telefon 07024/3837 zur Verfügung. Raum: 02/8 (2.OG).

19.30 bis 22 Uhr.
09. Februar.
Einmalig.

Netzschal filzen.

Aus in sich gefärbter Strangwolle wird ein feines oder grobes Netz gelegt und gewoben, das dann mit der Nassfilztechnik vorsichtig verfilzt wird. Das Ergebnis ist ein ebenso dekoratives wie auch wärmendes

Accessoire. Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024/53846. Kursgebühr: 10 €, zzgl. Material. Raum: 02/9 (2. OG).

**20 bis 22 Uhr.
26. Januar.
Einmalig.**

Malen mit Wolle.

Lassen Sie ihrer Phantasie freien Lauf, lassen sie nur die Farben wirken, oder das Motiv. Mit unterschiedlichen Materialien, Fäden, Blätter und natürlich Wolle können Sie an diesem Abend in der Nassfilztechnik ein Wandbild, ein Tischset oder auch ein Sitzkissen filzen. Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024/53846. Kursgebühr: 8 €, zzgl. Material. Raum: 02/9 (2. OG).

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

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

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

Österliche Filzwerkstatt.

Nach dem grauen Einerlei des Winters, freut man sich wieder über alles was bunt ist. Filzen sie knallbunte Ostereier in verschiedenen Größen. Nettle, Eierwärmer sowie zarte Blüten gehören auch zum Oster schmuck. Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024/53846. Kursgebühr: 8 €, zzgl. Material. Raum: 02/9 (2. OG).

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

Herzliches aus Filz.

Herzen kommen nie aus der Mode. Als Nadelkissen, Handschmeichler, zum Aufhängen oder Verschenken finden sie sicher Verwendung dafür. Ein Schaumstoffkern, den sie selbst zuschneiden wird in Wolle gepackt und teils mit der Nadel aber auch nass verfilzt. Verbindliche Anmeldung bei Kursleiterin Silke Heer, Tel. 07024/53846. Kursgebühr: 8 €, zzgl. Material. Raum: 02/9 (2. OG).

**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: 12. Januar (Ferienverschiebung), 02. Februar, 02. März. Raum: E/4 MiT (EG).

Am Sonntag, den 21. März veranstalten der Gitarren-treff und MiT gemeinsam ein musikalisches Weiß-wurstfrühstück. Beginn: 10.30 Uhr.

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: 13. Januar, 10. Februar, 10. März. Raum: Kleiner Saal (EG).

10 bis 11.15 Uhr.
Kursbeginn:
03. März.
Kursdauer:
6 Vormittage.

Beckenbodentraining für Frauen.

Der Beckenboden trägt und stützt die Organe unseres Körpers. Mit zunehmendem Alter wird dieser Muskel geschwächt und gesundheitliche Probleme entstehen. Mit speziellen Übungen stärken und straffen wir die Beckenbodenmuskulatur. Entspannungsübungen und kleine Tänze nach orientalischer Musik, runden die Übungsstunde ab.

Der Kurs richtet sich an die reife Frau, die Spaß an Bewegung und Tanz hat und etwas für sich und ihren Körper tun will. Sie erhalten viele Tipps, wie Sie das Erfahrene auch im Alltag einsetzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, kleines Kissen. Kursbeginn: 03. März. Kursdauer: 6 Vormittage. Kursgebühr: 35 €. Anmeldung im MiT, Telefon 07024/6636 oder bei der Kursleiterin Ursula Hermann, Telefon 07024/7534. Raum: 02/7 (2.OG).

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 14.30 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: 13. Januar (Ferienverschiebung), 03. Februar, 03. März.

Raum: E/4 MiT (EG).

16.30 bis 18 Uhr.
Einmal im Monat.
Kursdauer:
6 Nachmittage.
Erstes Treffen:
20. Januar.

Meditatives Tanzen für Männer und Frauen. Eine Einführung von Franziska Schwarzer.

Das meditative Tanzen wurde in den Siebziger Jahren von Professor Bernhard Wosien in der Künstlerkolonie Findhorn entwickelt. Er greift zurück auf die sakralen Tänze des Altertums, die außer dem religiösen auch den therapeutischen Aspekt einbezogen.

Wosien und seine Nachfolger/innen choreographieren Kreistänze aus wenigen, aber eindeutigen symbolhaften Schrittfolgen und Gesten auf klassische und zeitgenössische Musik. Die Gebärden ermöglichen

die den Tänzen zugrunde liegenden Bilder sowie die persönlichen Empfindungen auszudrücken. Die Kreistänze reflektieren die Polarität des Lebens, wobei durch das Wiederholen der Tanzformen deren Inhalt neu erinnert wird. Die Kraft der Musik, die Harmonie der Bewegungsabläufe, die klare Struktur der Tanzanweisung und die Einbettung in die Tanzgemeinschaft haben eine wohltuende psychische Wirkung.

Franziska Schwarzer leitet diesen Kurs, der in die Tänze von Friedl Eibl-Kloke und Nanni Kloke sowie Wilma Vasseur und anderen einführt. Bequeme Kleidung und flache Schuhe (auch Socken) werden empfohlen. Kursdauer: 6 Nachmittage. Termine: 20. Januar, 17. Februar, 17. März, 21. April, 19. Mai, 16. Juni. Unkostenbeitrag: 30 €. Anmeldung bei der Kursleiterin Franziska Schwarzer, Tel. 07024/52567 oder im MiT, Tel. 07024/6636. Raum: Kleiner Saal (EG).

15 Uhr.
Wöchentlich.

Türkischer Frauengesprächskreis.

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

Donnerstag.

10 bis 11.30 Uhr
Alle drei Wochen.
Kursbeginn:
28. Januar.

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 gehen und zum Nachdenken herausfordern.

Beim ersten Termin wird die Leiterin des Literaturkreises Dr. Waltraud Falardeau verschiedene Bücher vorstellen, etwa den „Nachtzug nach Lissabon“ (Pascal Mercier), „Siddharta“ (Hesse) und „Das irische Tagebuch“ (Böll). Auch Anregungen der Teilnehmenden sind erwünscht.

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. Erstes Treffen: Donnerstag, 28. Januar, 10 bis 11.30 Uhr. Die Veranstaltungen sollen in einem Rhythmus von drei Wochen stattfinden.

Unkostenbeitrag je Sitzung: 7 €.

Anmeldung im MiT, Tel. 07024/6636.

Raum: E/4 MiT (EG).

14 bis 17.30 Uhr.
Wöchentlich.

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).

15 bis 16:30 Uhr.
Kursbeginn:
14. Januar.

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. Ein Unkostenbeitrag wird erhoben. Anmeldung im Kurs.

Beginn: 14. Januar. Raum: 02/9 (2.OG).

16 bis 17.30 Uhr.
21. Januar.
Einmalig.

Lustige Schneemänner.

Hast du noch Platz an deinem Fenster? Dann bastle mit uns heute einen lustigen Schneemann. Der entsteht aus Tonkarton, Filz und anderen Materialien. Dieser Kurs ist für Schulkinder gedacht! Aber auch die Kindergarten-Maxis sind heute willkommen.

Bitte mitbringen: Mäppchen mit Schere, Kleber und Stiften. Kursgebühr inkl. Material: 6 €.

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

Freitag.

9.30 bis 11 Uhr
6 Vormittage.
Kursbeginn:
29. Januar.

Malen als Selbsterfahrung.

Wir können alle malen, wenn wir uns trauen, uns einzulassen auf das Spielen mit den Farben. Mit Pastellkreide wollen wir uns auf Aquarellpapier ausprobieren. In der ersten dreiviertel Stunde wird gemalt, danach das Entstandene „wahr“-genommen und anschließend oder beim nächsten Mal der eine oder andere Impuls, der aus der und durch die Gruppe entsteht, umgesetzt.

Bei diesem Prozess geht es darum, zu erspüren, wie die Seele ist, was sie will, wohin sie will und dies mit den im Moment stimmigen Farben zum Ausdruck zu bringen. Auf Wunsch werden Themen und Anregungen gegeben. Sie sind mit dem weißen Papier nicht alleine!

Sabine Weidringer ist ausgebildete Kunsttherapeutin (Malen, Zeichnen, Plastizieren). Erfahrungen sammelte 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.
05. Februar.
Einmalig.

Stilberatung.

Es geht nicht einfach nur darum, sich gut zu kleiden, sondern vor allem darum, seine eigene Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen.

Ein großer Teil mit dem wir uns präsentieren ist unsere Kleidung.

Drei Dinge muss ein optimales Dress-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. Kurstermin: 05. Februar. Kursgebühr: 25 €. Kursleiterin: Helga Brixel. Anmeldung bei Helga Brixel, Telefon 07024/54214. Raum: 02/9 (2.OG).

18.30 bis 22 Uhr.
19. März.
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 Helga Brixel ist ausgebildete Visagistin und Farb- und Stilberaterin. Kurstermin: 19. März 18.30 bis 22 Uhr. Die Kursgebühr beträgt 24 €. Anmeldung bei Helga Brixel, Telefon 07024/54214. Raum: 02/9 (2.OG).

Einzelveranstaltungen von Januar bis März.

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, 12. Januar.
15 Uhr.

Kunsttherapie als Selbsterfahrung.

Die Kunsttherapie ist eine junge therapeutische Disziplin aus dem Bereich der künstlerischen Therapien, die auf Impulse in den USA und Europa in der Mitte des 20. Jahrhunderts zurückgeht. In der Kunsttherapie wird hauptsächlich mit Medien der bildenden Kunst gearbeitet. Durch sie können Patienten unter therapeutischer Begleitung innere und äußere Bilder ausdrücken, ihre kreativen Fähigkeiten entwickeln und ihre sinnliche Wahrnehmung ausbilden. Künstlerisches Tun ist eine Ausdrucksform des Menschen in Farbe, Form, Linie, Bewegung, Ton etc. In der Kunst wird dieser Ausdruck nach bestimmten Gesichtspunkten beurteilt oder ist einfach Geschmackssache. In der Therapie sind die Ergebnisse wahrhaftes Zeugnis eines Aspektes unseres Selbst. Als Selbsterfahrung erlebt sich die Seele, wie sie ist und kann sich entscheiden, wie sie sein will und wohin sie sich bewegen möchte. Kunsttherapie ist experimentelle, spielerische Psychotherapie und dient zur seelischen Entlastung, Wandlung und Entfaltung.

Sabine Weidringer ist ausgebildete Kunsttherapeutin (Malen, Zeichnen, Plastizieren). Erfahrungen sammelte sie in verschiedenen therapeutischen Einrichtungen. Derzeit ist sie als freie Mitarbeiterin im Therz in Esslingen tätig. Anhand eines Beispiels aus der therapeutischen Begleitung wird Sabine Weidringer den Weg einer kunsttherapeutischen Selbsterfahrung erläutern.

Ab dem 29. Januar bietet Sabine Weidringer einen Kurs „Malen als Selbsterfahrung“ an (Siehe Seite 17).

Dienstag, 19. Januar.
15 Uhr.

Louis Braille, dem Erfinder der Blindenschrift, zum 200. Geburtstag.

Ein Vortrag von Christa Schimpf.

Louis Braille erblindete im Alter von 4 Jahren. Der Junge war jedoch sehr wissbegierig und wollte sich nicht damit abfinden, Literatur nur durch Vorlesen erleben zu können. Schon früh machte er sich Gedanken um eine Schrift für Blinde. 1825 hatte der damals erst 16jährige Louis seine Blindenschrift fertiggestellt. Durch die Entwicklung dieser Schrift erreichte Louis Braille Außerordentliches: Er erschloss blinden Menschen die Welt der Bücher, des Lernens, Wissens und Schreibens. Es dauerte allerdings bis 1850, bis die Blindenschrift „Braille“ in Frankreich offiziell für den Unterricht an französischen Blindenschulen eingeführt wurde. In Deutschland erfolgte die offizielle Einführung 1879. Christa Schimpf referiert an diesem Nachmittag über Louis Braille, die Blinden im sozialen und gesellschaftlichen Umfeld der damaligen Zeit, und die großartige Erfindung der Blindenschrift. Außerdem erzählt sie aus dem Alltag mit ihrem blinden Vater und ihrem Elternhaus.

Dienstag, 26. Januar.
15 Uhr.

Die Kunst gesund alt zu werden. Anti-Aging-Medizin.

Der Menschheitstraum von einem langen erfüllten Leben scheint wahr zu werden. Dass man ein gesundes Alter bis zu einem gewissen Grad selbst in der Hand hat, zeigen die Erfolge der Anti-Aging-Medizin. Nicht weniger Falten oder Krähenfüße sind das Ziel, auch nicht die Verlängerung der Lebenszeit alleine bis an die Grenzen unserer Biologie, sondern die

Erhaltung der Lebensqualität und Vitalität bis ins hohe Alter Ganz entscheidend dabei ist das Wissen um die biologischen Alterungsvorgänge im Körper und um die Möglichkeiten, diesen entgegen zu wirken. Die Antwort auf die Frage, warum wir altern und was wir selbst dagegen tun können, ist Inhalt des Vortrags. Bereits vor etwa fünf Jahren hat Gabriele Willeke, die als Heilpraktikerin in Wernau tätig ist, einen Vortrag über Anti-Aging im TiK gehalten. Die Entwicklung und Forschung in diesem Bereich der Medizin gehen mit schnellen Schritten voran. Auch darüber wird Gabriele Willeke sprechen.

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



Mittwoch, 27. Januar. 19.30 Uhr. Erziehungsaltag mit Kindern. Grenzen achten – Freiheiten gewähren. Ein Vortrag von Beate Müller-Hannig und Ursula Rothfuss-Tangl

Für die Entwicklung der Kinder sind Handlungsfreiräume ebenso wichtig wie Grenzen. Dieser Abend richtet sich an Eltern, die ihren Kindern wertschätzend Grenzen setzen und dabei der Auseinandersetzung mit „gesunder“ Autorität begegnen wollen. Raum: 02/7 (2.OG). Eintritt: 5 €, ermäßigt: 2,50 €.

Mittwoch, 27. Januar. „Dreck am Stecka.“
Donnerstag, 28. Januar. Die Unterboihinger Kulissaschiaber im MiT.
19.30 Uhr.

Auch nach dem Umzug des Bürgertreffs in die Wendlinger Stadtmitte bleibt die Zusammenarbeit zwischen dem Bürgertreff MiT und der Laienspielgruppe „Unterboihinger Kulissaschiaber“ bestehen. Mit der schwäbischen Komödie „Dreck am Stecka“ gastieren die Unterboihinger Kulissaschiaber im Treffpunkt Stadtmitte. Die Komödie in zwei Akten stammt aus der Feder von Hans-Joachim Caspart. Zum Inhalt: Der Kiesgrubenbesitzer Kurt-Georg hat eine Geliebte. Er sponsert ihren Privat-Club, was sein hoffnungslos überforderter Buchhalter und seine Ehefrau zu verhindern versuchen. Mit viel List wird der Ehemann mit seinem Vorhaben konfrontiert. Kurt-Georg erlebt

sein Blaues Wunder. Eine turbulente Komödie bei der wieder aufs Herzlichste gelacht werden darf. Kartenvorverkauf im MiT, bei Nähmaschinen Haspel und in der Praxis Dr. Follmer. Eintrittskarte 10 €. In der Pause wird Ihnen von den Mitarbeiterinnen des MiT ein schwäbischer Imbiss angeboten, der im Eintrittspreis enthalten ist. Raum: Großer Saal, EG.

Dienstag, 02. Februar. 15 Uhr. Musikcafé.
 Schülerinnen und Schüler der Musikschule Köngen/Wendlingen e.V. gestalten den Nachmittag.

Montag, 08. Februar. 14 Uhr. Öffentliche Sitzung des Kreis Seniorenrats Esslingen e. V. im MiT.

In Baden-Württemberg gibt es 42 Kreissenorenräte, die sich im Landessenorenrat Baden-Württemberg e. V. organisiert haben. Die Seniorenräte haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Interessen älterer Menschen, aber auch Interessen, die ihre Kinder, Enkel, Verwandte, Freunde oder Bekannte betreffen zu thematisieren und zu vertreten. Die Seniorenräte setzen sich ein, gehen an die Öffentlichkeit und suchen Lösungen im Dialog mit der Landesregierung, dem Landtag, den Parteien und den kommunalen Spitzenverbänden. Ansprechpartner sind aber auch Kosten- und Leistungsträger sowie Verbände und Organisationen auf Landes- und Bundesebene. Seniorenräte bringen sich ein. Sie engagieren sich mit ihrem Fachwissen und ihrer Lebenserfahrung im Pflegeausschuss, in Kommissionen, in Netzwerken, Arbeitskreisen und Beiräten. In regelmäßigen Sitzungen treffen sich Seniorenräte auf Kreis- und Landesebene, um die Zusammenarbeit zu koordinieren und sich auszutauschen. Die erste Sitzung des Kreis Seniorenrats Esslingen e. V. findet auf Initiative des MiT im Treffpunkt Stadtmitte statt. Diese Sitzung ist öffentlich und bietet Mitbürgerinnen und Mitbürgern die Gelegenheit, Einblick in die Arbeit und das Engagement des Kreis Seniorenrats zu gewinnen. Alle sind herzlich eingeladen, der Sitzung beizuwohnen. Raum: Kleiner Saal (EG).

Dienstag, 09. Februar. 15 Uhr **„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“.**
Hermann Hesse – Leben und Werk.
Ein Vortrag von Dr. Waltraud Falardeau.
Hermann Hesse gehört zu den beeindruckendsten und einflussreichsten deutschen Dichtern. Weltweit bekannt geworden ist er durch die Kultbücher „Siddharta“ und „Steppenwolf“. Sie werden auch heute noch mit Begeisterung verschlungen, vor allem von jungen Leuten. In dieser Veranstaltung sollen Hesses bewegtes Leben und seine wichtigsten Werke vorgestellt werden. Ergänzt wird der Vortrag durch Rezitationen bekannter Hesse-Gedichte, zu denen das eingangs zitierte „Stufen-Gedicht“ gehört. Die Referentin Dr. Waltraud Falardeau lebte über zehn 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.

Dienstag, 16. Februar. 14 Uhr. **Fasching im MiT.**
Überall sind die Narren los und auch im MiT wird's närrisch. Traditionell feiern wir den Faschingsdienstag mit einem fröhlichen und bunten Programm. Die musikalische Gestaltung des Nachmittags übernimmt auch in diesem Jahr Joachim Kilian. Damit sind beste Laune und zünftige Musik vom Feinsten schon garantiert. Das TiK-Team sorgt für Ihr leibliches Wohl. Feiern Sie mit, äußerlich und/oder innerlich „faschingslaunig“. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Saalöffnung ab 14 Uhr, ab 15 Uhr Programm.

Dienstag, 23. Februar. 15 Uhr. **Japan – das Land der aufgehenden Sonne.**
Erinnerungen eines Schwaben an ein Land, in welchem er sich oft wie ein Analphabet fühlte, Stühle und Tische oft keine oder zu kurze Beine haben, ein Bett aufgerollt im Schrank lagerte und der dort zum „täglichen Brot“ gehörende Fisch noch nie seine Lieblingssspeise war. Das wird wohl auch in Zukunft so sein.

Werner Apitz gibt einen Einblick in das Leben in Japan und zeigt Ihnen Bilder über Dinge, die ihm beim Reisen dort aufgefallen sind. Nicht zu kurz kommen Kultur und die Gepflogenheiten der Japaner. Das alles mit ein wenig Augenzwinkern – um Sie gut zu unterhalten.

Dienstag, 02. März. 15 Uhr. **Auch aus den Steinen, die dir in den Weg gelegt werden, kannst du etwas schönes bauen.**
Der Schriftsteller Erich Kästner.
Emil Erich Kästner, geboren 1899 in Dresden, gestorben 1974 in München, ist einer der bekanntesten deutschen Autoren. Kästner verfasste Drehbücher, Texte für das Kabarett sowie zeitkritische und humoristische Gedichte. Unvergessen und damit auch in weiten Kreisen am besten bekannt sind seine humorvollen und scharfsinnigen Kinderbücher. Heike Hauß erzählt aus der Biographie Erich Kästners und wird Teile seines literarischen Werks als Kostproben zum Besten geben.

Samstag, 06. März. 20 Uhr. **Best of Fresco.**
Klavier zu vier Händen und Schlagzeug.
Das Klavierduo Shoko Hayashizaki und Michael Hagemann zählt sei 25 Jahren zu den vielseitigsten und kreativsten Vertretern seines Genres. Das Duo hat viele wegweisende Programmkonzeptionen erarbeitet und diese mit großem Erfolg dem Publikum präsentiert. Zusammen mit dem Schlagzeuger Roger Dittrich hat das Duo „Best of Fresco“ kreiert. Mozart als „Mozart fresco“, also „Mozart frisch“ oder „frech“ vierhändig auf dem Klavier ergänzt vom Schlagzeug zum Orchester.
Der zweite Teil des Abends widmet sich mit „Tango fresco“ einer Grenzüberschreitung von der anderen Seite her. Tangos von Astor Piazzolla, der sich von der Unterhaltungsmusik doch sehr weit ins Ernsthafte vorgearbeitet hat. Das Pianistenpaar Shoko Hayashizaki und Michael Hagemann als ideales Tangopaar für die Gestaltung der Komposition des argentinischen Vollblutmusikers. Gemeinsam mit dem Schlagzeuger Roger Dittrich am Schlagzeug bilden die Musiker eine hervorragende Tangoband, der es gelingt die typische

Spannung zwischen Melancholie, Sehnsucht nach Nähe und bizarrer Ablehnung, das Mit- und Gegen-einander von Mann und Frau in Szene zu setzen. Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Kulturamt der Stadt Wendlingen am Neckar statt. Eintrittskarten gibt es im Vorverkauf. Raum: Großer Saal, EG.

**Dienstag, 09. März.
15 Uhr.**

Musikcafé.
Schülerinnen und Schüler der Musikschule Köngen/
Wendlingen e. V. gestalten den Nachmittag.

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



**Donnerstag, 11. März.
19.30 Uhr.**

**Die Mönchsrepublik Athos.
Ein Vortrag von Dr. Vilém Marvan.**
Die Mönchsgemeinschaft und Republik Athos besteht schon seit über tausend Jahren. Nach der Zerstörung des Mönchsentrums in Tibet ist Athos das größte Mönchszenrum der Welt und ein Hort des orthodoxen Glaubens. Wie ist es möglich, dass eine Lebensform, die vom heutigen Standpunkt aus schon längst überholt zu sein scheint, immer noch eine solche Anziehungskraft ausübt? Sogar Atheisten fühlen sich von diesem Ort angesprochen. Der moderne Mensch hat sich auf die permanenten Veränderungen seiner Umwelt eingestellt und sie als Selbstverständlichkeit akzeptiert; Athos dagegen stellt eine Welt dar, für die jede Veränderung eine Abweichung vom richtigen Weg ist. Woher also rührt unsere unerklärliche Faszination für diese Lebensform?“
Dr. Vilém Marvan studierte Philosophie und Geschichte an der Karlsuniversität in Prag, wo er auch unterrichtete. Nach seiner durch politische Verfolgung bedingten Emigration lebte er zunächst in Deutschland. In den 90er Jahren verbrachte er dann ein Jahr seines Lebens auf Athos, wo er in verschiedensten Klöstern das Leben der Mönche teilte. Sein Vortrag beschäftigt sich mit der Geschichte der Mönchsrepublik und gibt gleichzeitig Einblick in das religiöse Leben und den Alltag der Mönche. In der Pause wird von Mitarbeite-

rinnen des MiT ein kleiner Imbiss angeboten, der im Eintrittspreis enthalten ist.
Raum: Kleiner Saal (EG).
Eintritt: 5 €, ermäßigt: 2,50 € an der Abendkasse.

**Dienstag, 16. März.
15 Uhr.**

Bürgerstunde mit Bürgermeister Frank Ziegler.
Bürgermeister Frank Ziegler berichtet in einer öffentlichen Bürgerstunde im MiT über seine Arbeit und den Stand der Dinge in Wendlingen am Neckar. Zu dieser öffentlichen „Sprechstunde“ sind alle Bürgerinnen und Bürger herzlich eingeladen.

**Sonntag, 21. März.
10.30 Uhr.**

Weißwurstfrühstück mit Gitarre & Co.
Einmal im Monat heißt es im MiT, und hieß es zuvor im TiK: „Es darf geklumpft werden.“ Zu einem klangvollen Abend treffen sich „Saitenbegeisterte“, die keine Lust haben, immer alleine zu klimpern und spielen. Es wird geklumpft und gesungen und die Hauptsache: Es macht Spaß!
An diesem Sonntag laden die „Klumpfer“ zusammen mit den Team des MiT zu einem musikalischen Weißwurst-Frühstück.
Beim gemeinsamen „Weißwursteln“ 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.

**Dienstag, 23. März
15 Uhr**

Schlager der 50er und 60er Jahre.
Mit einem neuen bunten Programm aus Schlagern der 50er und 60er laden Claudia Garde und Winfried Durst mit Klavier, Handharmonika und Gitarren ihre Zuhörerinnen und Zuhörer zum Mitsingen ein. Marianne Durst „würzt“ den Nachmittag mit Gedichten und Gereimtem schwäbischen Ursprungs und das Team des MiT kredenzt dazu selbstgebackenen Kuchen. Was mehr braucht der Mensch zu einem gelungenen Nachmittag?

**Donnerstag, 25. März.
19.30 Uhr.**

Bachblüten.
Die Bachblüten-Therapie wurde von dem Engländer Dr. Edward Bach entwickelt und basiert auf der Idee, dass die gebundene Energie von Blüten eine regulie-

rende Wirkung auf psychische Zustände des Menschen hat. Durch diese psychische Wirkung können häufig auch körperliche Symptome gebessert werden. Bachs Anliegen war es, die Angst vor der körperlichen Krankheit abzubauen und ein einfaches System der seelischen Gesundheitsvorsorge zu schaffen. Was ist also dran an diesen Bachblüten?

Gabriele Willeke, die als Heilpraktikerin in Wernau praktiziert, wird in diesem Vortrag die Bachblüten und ihre Wirkungsweise vorstellen.

Unkostenbeitrag 3 €. Raum: Kleiner Saal (EG).

Dienstag, 30. März, 15 Uhr.

Ostern in Griechenland.

Zu den großen Erlebnissen eines Menschenlebens gehört es, die griechischen Inseln im Frühling zu bereisen, wenn das Land in Blüte steht und die Bewohner das Osterfest feiern. Nirgendwo sonst auf der Welt wird die Auferstehung Christi so farbenprächtig gefeiert wie auf der Insel Karpathos im südlichen Inselbogen der Ägäis. Eine byzantinische Osterhymne kündigt bereits im 4. Jahrhundert vom „Fest der Feste – vom Freudentag aller Freudentage.“ Alles, was das menschliche Denken und Fühlen in Schönheit und Glauben ersinnen kann, hat darin seinen Niederschlag gefunden. Es ist ausgefüllt von tausend sehenswürdigen Handlungen und Bräuchen, einem entzückend folkloristischen Schmuckwerk und einer religiösen Innigkeit, wie man sie nur bei einem Volk erwarten kann, dem zu leben so viel Freude macht. Fotojournalist Erich Hänßler ist seit Jahrzehnten Gast bei den Festlichkeiten in den Bergen und auf den Inseln Griechenlands. In Wort und Bild wird er davon berichten.

Weitere Veranstaltungen, die aus organisatorischen Gründen in diesem Programm nicht erfasst werden konnten, entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder dem Blättle.

MiT bleibt vom 06. April 2010 bis zum 08. April 2010 geschlossen.

Ab dem 12. April sind wir wieder für Sie da.

Wir wünschen Ihnen ein frohes Osterfest.

Vorträge und Unterhaltung Winter und Frühjahr 2010. Eine Übersicht.

Einzelveranstaltungen von Januar bis März.

Der Eintritt zu den Veranstaltungen am Dienstag Nachmittag ist immer frei.
Alle Veranstaltungen am Dienstag Nachmittag finden im kleinen Saal statt.

Dienstag,	12. Januar. 15 Uhr.	Kunsttherapie als Selbsterfahrung. Ein Vortrag von Sabine Weidringer.
Dienstag,	19. Januar. 15 Uhr.	Louis Braille, dem Erfinder der Blindenschrift, zum 200. Geburtstag. Ein Vortrag von Christa Schimpf.
Dienstag,	26. Januar. 15 Uhr.	Die Kunst gesund alt zu werden. Ein Vortrag von Gabriele Willeke.
Mittwoch,	27. Januar. 19.30 Uhr.	Erziehungsalltag mit Kindern. Grenzen achten – Freiheiten gewähren. Ein Vortrag von Beate Müller-Hannig und Ursula Rothfuss-Tangl Eintritt: 5 €, ermäßigt: 2,50 €. Raum: 02/7, 2. OG.
Mittwoch, Donnerstag,	27. Januar. 28. Januar. 19.30 Uhr.	„Dreck am Stecka.“ Die Unterboihinger Kulissaschiaber im MiT. Eintrittskarte 10 €. In der Pause wird Ihnen von den Mitarbeiterinnen des MiT ein schwäbischer Imbiss angeboten, der im Eintritts- preis enthalten ist. Raum: Großer Saal, EG.
Dienstag,	02. Februar. 15 Uhr.	Musikcafé. Schülerinnen und Schüler der Musikschule Köngen/ Wendlingen e.V. gestalten den Nachmittag.
Montag,	08. Februar. 14 Uhr.	Öffentliche Sitzung des Kreis Seniorenrats Esslingen e. V. im MiT. In Baden-Württemberg gibt es 42 Kreissenorenräte, Raum: E/1 Kleiner Saal (EG).
Dienstag,	09. Februar. 15 Uhr	„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“. Hermann Hesse – Leben und Werk. Ein Vortrag von Dr. Waltraud Falardeau.
Dienstag,	16. Februar. 14 Uhr.	Fasching im MiT. Musikalische Gestaltung: Joachim Kilian.

Dienstag,	23. Februar. 15 Uhr.	Japan – das Land der aufgehenden Sonne. Ein Vortrag von Werner Apitz.
Dienstag,	02. März 15 Uhr	Auch aus den Steinen, die dir in den Weg gelegt werden, kannst du etwas schönes bauen. Der Schriftsteller Erich Kästner. Ein Vortrag von Heike Hauß.
Samstag,	06. März. 20 Uhr.	Best of Fresco. Klavier zu vier Händen und Schlagzeug. Mit dem Klavierduo Shoko Hayashizaki und Michael Hagemann und dem Schlagzeuger Roger Dittrich. Raum: Großer Saal, EG.
Dienstag,	09. März. 15 Uhr.	Musikcafé. Schülerinnen und Schüler der Musikschule Köngen/ Wendlingen e.V. gestalten den Nachmittag.
Donnerstag,	11. März. 19.30 Uhr.	Die Mönchsrepublik Athos. Ein Vortrag von Dr. Vilém Marvan. Eintritt: 5 €, ermäßigt: 2,50 € an der Abendkasse. Raum: Kleiner Saal (EG).
Dienstag,	16. März. 15 Uhr.	Bürgerstunde mit Bürgermeister Frank Ziegler. Öffentliche Bürgerstunde im MiT .
Sonntag,	21. März. 10.30 Uhr.	Weißwurstfrühstück mit Gitarre Co. An diesem Sonntag laden die „Klampfer“ zusammen mit dem Team des MiT zu einem musikalischen Weißwurst -Frühstück. Raum: E/4 (MiT) EG.
Dienstag,	23. März 15 Uhr	Schlager der 50er und 60er Jahre. Mit Claudia Garde, Winfried Durst und Marianne Durst.
Donnerstag,	25. März. 19.30 Uhr.	Bachblüten. Ein Vortrag von Gabriele Willeke. Unkostenbeitrag 3 €. Raum: Kleiner Saal (EG).
Dienstag,	30. März. 15 Uhr.	Ostern in Griechenland. Ein Vortrag von Erich Hänßler.

MiT bleibt vom 06. April 2010 bis zum 08. April 2010 geschlossen.