

eins Magazin

Programm und Infos zum Haus für Alle in Dülmen

UNSER SONDERTHEMA:

Ferien, Urlaub
und Erholung

MIT DER RIKSCHA IN DIE STADT

Neues Projekt
gestartet

VIELE NEUE ANGEBOTE

durch Engagement
und Ehrenamt



Programm
im Innenteil

Wirtshaus im Bendix



Unser „Wohnzimmer“ ist ideal für Geburtstage und Feiern bis zu 60 Personen. Für Tagungen steht ein Konferenzraum von 90 qm zur Verfügung.



Wirtshaus, Hotel, Ferienwohnungen und Appartements – modern und gemütlich. Optimal für Familienbesuche und Langzeitaufenthalte. Aktuelle Preise finden Sie unter www.hotel-bendix.de



Lunch-Buffer

jeden Sonntag von 12.30 – 15 Uhr

Freuen Sie sich auf unsere Klassiker wie Sonntagsbraten, Kalbsragout und Schnitzel. In der Saison ergänzen wir unser Büffet mit frischem Spargel aus der Region (Mai), immer inkl. Dessert.

je Person 28,- Euro

Öffnungszeiten Wirtshaus

Sonntag ab 12.00, Montag Ruhetag, Dienstag bis Samstag ab 17 Uhr



Täglich
Frühstücks-
buffet



Geschenk-
Gutscheine



Liebe Leserinnen und Leser des einsA-Magazins, liebe Gäste in unserem Haus!

Sommerzeit ist Ferienzeit – Gäste des Hauses, unsere Ehrenamtlichen, die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sowie die Kindergartenkinder und -eltern – bei allen spürt man diese sommerliche Vorfreude auf die Ferien! Dabei verbringt jeder und jede die „schönste Zeit im Jahr“ anders. Wir fahren in die Berge, ans Meer, nach Süden oder hoch in den Norden – oder dieses Jahr doch lieber auf „Balkonien“ verweilen? Erholung ist für jeden von uns sehr individuell.

Das einsA-Magazin widmet sich in dieser Ausgabe dem Thema Reisen und Ferien. Wir haben alle Generationen nach Ihren schönsten, eindrucksvollsten oder auch schrecklichsten Urlaubserlebnissen befragt. Gehört der Schüleraustausch dazu? Sogar im einsA machen Senioren und Kinder in diesem Jahr gemeinsam Urlaub.

Wir wollen wissen, wie man nachhaltig reisen kann oder auch wie Urlaub früher ausgesehen hat. Die Generation 45+ hat in der Regel eine große Gemeinsamkeit – in den Ferien war man als Kind eigentlich immer zuhause! Bei den jüngeren Generationen gibt es diese Homogenität nicht mehr.

Reisen Sie lieber pauschal und lassen sie sich All-Inclusive im Hotel verwöhnen? Oder ist es das Ferienhaus oder die -wohnung, wo sie gemeinsam kochen können und mal andere vier Wände sehen? Großen Zulauf haben seit einigen Jahren die Camper und Wohnmobilisten, die quer durch Europa fahren. Oder planen Sie Ihre Reise ganz individuell in alle Ecken des Globus? Auch Gruppenreisen für Jugendliche oder Erwachsene erfreuen sich großer Beliebtheit.

Alle diese individuellen Vorlieben haben doch eine Gemeinsamkeit – Genießen! Sich etwas Gutes tun – sich selber mit allen Sinnen spüren und ganz bewusst dabei entspannen.

Ich bin ein großer Reisefan und liebe es mir die Welt anzuschauen und dabei mit vielen verschiedenen Kulturen in Kontakt zu kommen. Dennoch genieße ich es auch in der Sonne zu sitzen, die Wärme zu genießen – am liebsten mit Freunden und vielleicht ein Glas Wein dabei zu trinken. Dabei kann ich ganz wunderbar entspannen!

Ich wünsche Ihnen für den Sommer ganz viel Entspannung und eine tolle Ferienzeit!

Sandra Allerdisse

Sandra Allerdisse
Geschäftsleitung einsA

VERANSTALTUNGSMANAGEMENT



und in der gewünschten Zeit auch noch frei ist. Dazu ist es nötig, die Übersicht zu behalten und sich auch mit anderen Gruppen im Haus abzustimmen: Braucht vielleicht schon die Familienbildungsstätte den kleinen Saal für die Offene Spielzeit im einsA oder benötigt der Cantiamo-Chor bereits das Klavier für die wöchentliche Probe? Mit Geschick wird dann der richtige Raum gefunden und die Buchung per E-Mail bestätigt. Jetzt müssen noch die Einzelheiten geklärt werden: Werden Getränke oder leckeres Essen des Bistros gewünscht? Wann soll der Schlüssel ausgehändigt werden? Wie funktionieren die Bildschirme? Dürfen die Tische und Stühle verstellt werden? Gern darf man sich die Räume auch vorher ansehen und unser Haus besuchen!

Erst nach der gelungenen Veranstaltung in den schönen Räumen des einsA wird die Betriebskostenpauschale in Rechnung gestellt – auch hierum kümmert sich Ruth Hölscher. „Es ist schön zu sehen“, so die gelernte Bankkauffrau, „dass zunehmend auch Gruppen aus anderen Orten auf unser Haus aufmerksam werden und gern unsere Räume buchen.“ Im Haus für alle kann jede und jeder aktiv werden und für seine Veranstaltung einen Raum buchen. Auch für den Kindergeburtstag, die Doppelkopfrunde, die Betriebsversammlung o.ä. ist eine Raum-buchung möglich.

Den Planungsbogen finden Sie unter einsa-duelmen.de/unsere-raeume-buchen/buchungsanfrage Ruth Hölscher (Mo.-Do., 8.30-12.30 Uhr) und Ute Stemmann (Fr., 8.30-12.30 Uhr) erreichen Sie unter 025 94 - 97 995 123.

Neugierig geworden? Ruth Hölscher und Ute Stemmann freuen sich auf Ihre Buchungsanfragen oder Ihren Anruf!

So viele Räume – welcher passt eigentlich zu meiner Veranstaltung? Und ist der noch frei? Und wen kann ich fragen?

Seit einem halben Jahr kümmern sich Ruth Hölscher und Ute Stemmann darum. Über die Homepage, aber auch telefonisch können Interessenten angeben, wann sie welche Art von Raum für welchen Zweck buchen möchten. Soll es der kleine Saal oder ein Seminarraum für eine Gesprächsrunde sein, mit Projektionsmöglichkeit für einen Vortrag oder mit Klavier für eine Gesangsgruppe? Die beiden Mitarbeiterinnen beraten und schauen, welcher der vielen Räume des einsA in Frage kommt



Erholung im Sommer!

für Kinder und Senioren



Miteinander statt nebeneinander Zwischen Gummitwist und Mindcraft

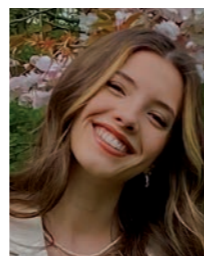
Nicht jedes Kind hat Großeltern oder sie wohnen weit weg. So sind Eltern und Fachkräfte oft die einzigen erwachsenen Bezugspersonen. Dabei ist eine Begegnung zwischen allen Generationen nicht nur für alte Menschen, sondern auch für Kinder sehr wichtig. Generationenübergreifende Projekte bringen nicht nur Freude und Abwechslung in den Alltag; sie sind auch eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe. Das intergenerative Projekt „einsA Erholung im Sommer“ der Pfarrei St. Viktor und der Familienbildungsstätte Dülmen ist einzigartig. „Es gibt kaum Projekte in Deutschland, in denen Kinder und Senioren eine ganze Woche zusammen verbringen“, berichtet Rendel Werthmüller, Leiterin der FBS Dülmen.

Was passiert in der Woche vom 26. Juni bis 30. Juni?

Die Tage beginnen morgens ab 8 Uhr mit einem gemeinsamen Frühstück im einsA. Jeder hilft mit, den Tisch zu decken und das Frühstücksbuffet vorzubereiten. Bei einem Warm Up werden Geschichten erzählt und Lieder gesungen. Am späteren Vormittag treffen sich die Senioren und die Kinder zu getrennten Aktivitäten. Das Mittagessen wird durch altersgemischte Gruppen zusammen vorbereitet und täglich frisch gekocht. Nach dem gemütlichen Mittagessen in großer Runde besteht die Möglichkeit, sich auszuruhen. Im Anschluss finden gemeinsame Angebote statt. Aber warum zwischen Mindcraft und Gummitwist? Kinder zeigen, was aktuell gespielt wird, und Senioren kramen in ihrer Erinnerungsschatzkiste. Gemeinsam wird der Niedrigseilgarten entdeckt, die Eisdiele besucht oder Spiel-, Quiz- und Kinonachmittage organisiert.

Hat mein Kind Spaß – eine Woche mit Senioren zusammen zu sein?

Auf jeden Fall – Die Kinder werden mit reichlich Aufmerksamkeit beschenkt. Alketa Rafshi ist eine der Kursleitungen der Erholung im Sommer und für das Kinderprogramm zuständig: „Das Sommerprogramm soll verschiedene Altersgruppen zusammenführen und gemeinsamen Spaß ermöglichen. Ich kann es kaum erwarten mit unseren Kindern und Senioren basteln, kochen, essen und viele weitere sommerliche Aktivitäten unternehmen zu können. Ich freue mich auf jeden, der dabei ist, um die Sommerzeit unabhängig vom Alter gemeinsam spaßig zu gestalten und genießen zu können!“ Auch



die jugendliche Seniorenbegleiterin Annika Bienhüls ist hochmotiviert: „Hallo, mein Name ist Annika und ich mache bei dem Projekt mit, weil ich gerne mit jungen und alten Menschen zusammen arbeite.“

Die Idee dahinter

Vor allem Kindertagesstätten und Altenhilfeeinrichtungen haben die Idee der intergenerativen Pädagogik in der Praxis längst aufgegriffen und führen die beiden Generationen an den Altersrändern unserer Gesellschaft in spannender Projektarbeit zusammen. Im Familienzentrum St. Anna liest eine Bewohnerin der Heilig-Geist-Stiftung, Frau B., 83 Jahre jung, den Kindern regelmäßig mit viel Eifer und Spaß vor. Der Umgang mit den Kindern bereitet ihr immer wieder viel Lebensfreude und bringt ihr frische Energie. In der Heilig-Geist-Stiftung treten regelmäßig Kindertanzgruppen zu Festen und Veranstaltungen auf. Beate Kluge vom Heilig-Geist-Stift: „Wenn die Kinder im Haus sind, spürt man gleich einen Hauch von Lebendigkeit und Freude. Man schaut in viele lachende Gesichter. Die Anwesenheit von Kindern weckt eigene Kindheitserinnerungen und Lebensfreude.“

Es hat sich herausgestellt, dass der regelmäßige Kontakt zwischen Kindern und Senioren nicht nur den institutionellen Alltag in den Einrichtungen bereichert, sondern auch zu einem neuen gegenseitigen Verständnis der beiden Generationen führt.

„Wenn der Austausch fehlt, entstehen schnell Missverständnisse. Beispielsweise wenn jemand nicht verstehen kann, warum ältere Menschen so laut reden oder so lange brauchen, um in den Bus einzusteigen“, sagt Sandra Allerdisse, Geschäftsleitung des einsA. Die demographische Verschiebung wirft eindringlich die Frage auf, wie die Generationen künftig miteinander leben wollen. Ob sich Alt und Jung mit Respekt begegnen, sich als Last oder als Bereicherung definieren, entscheidet sich im alltäglichen Umgang. Indem die unterschiedlichen Generationen zusammenkommen und sich kennenlernen, kann der Umgang von klein auf vermittelt werden. Kinder müssen erfahren, dass das Alter zum Leben gehört. Sie werden fähig, den Alterungsprozess in ihr eigenes Welt- und Menschenbild zu integrieren. Darüber hinaus lernen sie Hemmschwellen und Ängste gegenüber dem Alter abzubauen und entwickeln Verständnis und soziales Verhalten für die Eigenheiten alter Menschen. Sie lernen Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit und Verantwortungsbewusstsein im Umgang mit alten Menschen. „Kinder lassen Senioren die Arthrose in den Schultern, für einen Moment vergessen und bringen die Senioren zum Lachen ...“, berichtet Allerdisse. Die Kinder wiederum erfahren eine große Aufmerksamkeit, wertvolle Zeit und großes Interesse an sich.

Rendel Werthmüller, FBS Dülmen
Sandra Allerdisse, einsA

„Glauben sehen“ – Urlaub für die Seele FBS-Exkursionen mit Irmgard Neuß und Markus Trautmann

Gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen, Neues erkunden oder Bekanntes vertiefen – das ist unter dem Leitgedanken „Glauben sehen“ das Ziel ganz besonderer spiritueller Tagesfahrten, die zweimal im Jahr stattfinden. Schon heute sollte man sich die Termine bis Ende 2024 notieren!

Groesbeek Friedensmuseum & Kriegsgräberstätte Ysselsteyn
Samstag, 30. September 2023 – „Suche den Frieden“

Weitere Informationen zu dieser Fahrt, s. unter Highlights S. 13

Porta Westfalica – KZ Gedenkstätte & Kaiser-Wilhelm-Denkmal
Samstag, 27. April 2024 – „Hochs und Tiefs Deutscher Geschichte“

Die Frühjahrsexkursion 2024 der FBS Dülmen führt in den äußersten Nordosten von Nordrhein-Westfalen, nämlich an den Weserdurchbruch zwischen Wiehen- und Wesergebirge. Die dort gelegene Stadt Porta Westfalica birgt zwei markant-makabre Erinnerungsorte deutscher Geschichte: einerseits das am Ende des 19. Jahrhunderts errichtete Kaiser-Wilhelm-Denkmal hoch über der Weser – und andererseits das tief in einem Erdstollen angelegte KZ-Außenlager aus dem Zweiten Weltkrieg. Hier spürt man auf beklemmende Weise, wie eng die Vergötzung des Staates mit der Erniedrigung des Menschen zusammenhängen kann. Zugleich wird man als Bürger unseres Landes ermuntert, für die Gestaltung unserer freiheitlich-demokratischen Grundordnung auch persönliche Verantwortung zu übernehmen.



Duisburg – Abtei Hamborn & Moschee Marxloh
Samstag, 28. September 2024 – „Christen und Muslime im Ruhrgebiet“

Wenn „gesellschaftliche Vielfalt“ nicht nur ein wohlfeiler Slogan bleiben soll, sollte man um die Eigenheiten des eigenen Bekenntnisses bzw. anderer Glaubensformen wissen. Das heutige Ruhrgebiet ist das Abbild einer multireligiösen Gesellschaft, wie es sie in vielen Regionen Westeuropas gibt. Die Prämonstratenser-Niederlassung Hamborn führt sowohl zu den Spuren einer reichen Kirchengeschichte des Mittelalters wie auch zu modernen Formen aktueller Großstadtseelsorge. Im Duisburger Stadtteil Marxloh befindet sich heute eine der größten deutschen Moscheen. Die Herbstexkursion 2024 der FBS Dülmen fragt nach den Chancen und Grenzen eines Zusammenlebens von Christen und Muslimen inmitten einer weitgehend säkularen Umgebung.



Foto Moschee: Von Zairon - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=15778415>



„URLAUB ... WAS IST ÜBERHAUPT URLAUB?“



Was ist eigentlich Urlaub? Was ist Urlaub für dich? Geht Urlaub immer gleich? Typische Erwachsenenfragen kann man wunderbar an Kinder weitergeben. Die kennen meist die Antworten. Aber lies doch selbst ...

Es ist Donnerstag. Die Vorschulkinder des Familienzentrums St. Anna zählen. Sie zählen die Tage bis zum Schultütenbasteln. Sie zählen die Tage bis zum Besuch des Polizisten. Sie zählen die Tage bis zur Einschulung. Und sie zählen die Tage bis zum Urlaub. Es interessiert mich schon seit Wochen, wie die Kinder unseres Kindergartens das Wort Urlaub definieren. Bei uns Erwachsenen gibt es ja schon tausende von Antworten. Vielleicht haben die Kinder aus St. Anna ja auch interessante Ideen. Und so sitzen wir um 9:00 Uhr im Raum neben der Turnhalle im einsA und starten in unser Vorschulprojekt. Unsere 17 ältesten Kinder sitzen im Kreis.

„Urlaub...was ist überhaupt Urlaub?“ frage ich. Die Kinder überlegen gemeinsam. Und finden schnell Antworten:

„Urlaub ist, wenn meine Mama und mein Papa und meine Geschwister und ich zusammen wegfliegen. Am liebsten in die Berge.“ Sagt Eva. Schon holt sie sich einen Zettel und Stifte. Die anderen Kinder setzen sich um sie herum. Eva malt und erzählt: „Im Urlaub ist der Himmel ganz blau. Viel heller als hier bei uns. Da hat man dann richtig gute Laune und lacht den ganzen Tag. Auf den Bergen kann man spielen und klettern.“ Eva schreibt, denn das kann sie schon, obwohl sie noch gar nicht in der Schule ist. „Ich schreibe das Wort LOVE noch auf mein Blatt, denn ich liebe es, wenn wir im Urlaub sind. Urlaub ist schön.“

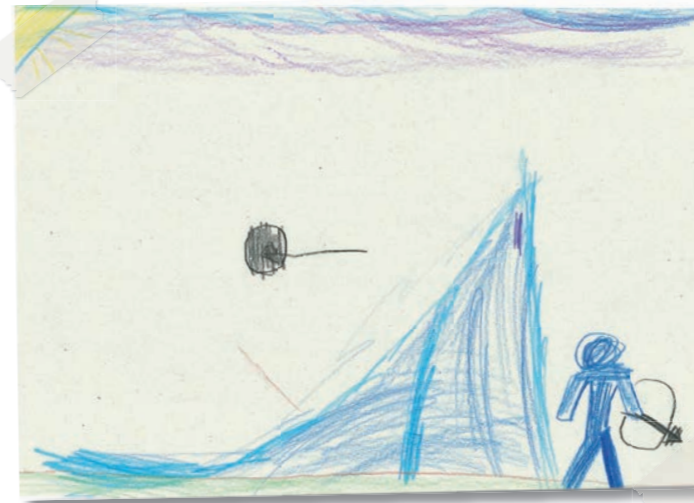
Urlaub ist schön. Das finde ich auch. Die Berge finde ich auch ganz gut.



Ich frage erneut: „Was ist Urlaub?“. Yusuf weiß die Antwort: „Urlaub macht man am besten auf einer kleinen Insel. Ich möchte gerne einmal auf einer Insel Urlaub machen. Da ist ganz weißer Sand.“ Auch Yusuf malt seinen Traumurlaub auf ein Blatt Pa-

pier. Den weißen Strand malt er zuerst. Dann kommt ganz viel blaues Wasser. „Das Wasser ist ganz warm, wie in einer Badewanne“, sagt er. „Und auf der Insel sind viele Palmen mit Kokosnüssen. Dann hat man immer etwas zu Essen.“ Yusuf mag Kokosnüsse. Die hat er letzte Woche im Bioladen in der Innenstadt probiert.

„Was ist das hier?“ Ich zeige auf etwas längliches, braunes Etwas auf Yusofs Blatt Papier. „Bernhard, ich habe ein Schiff gemalt. Dann kannst du mich in meinem Urlaub besuchen“. Das finde ich gut. Ich fahre gerne Schiff. Ich bedanke mich für das großzügige Angebot und ergänze: „Für mich ist Urlaub, wenn ich eine oder zwei Wochen nicht zur Arbeit fahren muss und frei habe.“ Ein Kind fragt mich, wo ich denn arbeite. Ich muss lächeln. Das ist für mich das größte Kompliment des Tages. Und auch ein Luxus. Denn ich lerne heute wieder einmal sehr viel auf meiner Arbeit. Zum Beispiel von Emircan. „Wenn ich in den Urlaub gehe“, erzählt er, „dann mache ich Abenteuer-Urlaub mit meinem Bruder. Dann spielen wir Dinosaurier. Wir rennen sehr viel und spielen mit Pfeil und Bogen. Das ist dann immer sehr anstrengend in meinem Urlaub.“ Natürlich malt er uns auch auf, wie der Urlaub aussieht. Man sieht ganz eindeutig den Pfeil und den Bogen. Und die Sonne scheint auf seinem Bild. Ein Mädchen fragt Emircan: „Wo ist denn dein Urlaub? Wohin fliegst du?“ „Nein, ich bin im Urlaub zu Hause in meinem Garten. Zum Beispiel am Wochenende.“ Das finde ich interessant. Ich bin am liebsten immer ganz weit weg, wenn ich Urlaub habe. Emircan hat den Urlaub vor der Haustür. Das finde ich praktisch. Und so wie er es gemalt hat sieht es nach Spaß und Erholung aus.



Wir unterhalten uns weiter über Urlaub. Es wird immer spannender. Ein Kind erzählt uns davon, wie im Urlaub sein Bruder geboren wurde. Gut, dass im Urlaub auch immer ein Krankenhaus ist, in dem Mamas ihre Kinder bekommen können. Somit ist damals alles gut gegangen und eine Ärztin konnte sich um den Urlaubs-Bruder kümmern.

Ein anderes Kind ist traurig. Es hat lange überlegt. Und leider hat es noch nie einen Urlaub gemacht. Zumindest kann es sich nicht daran erinnern. Kein Problem für die Kinder aus St. Anna. Emircan lädt das Kind zu sich in seinen Urlaub ein. Denn der ist ja bei ihm im Garten, also ganz in der Nähe. Das Kind ist jetzt nicht mehr traurig. Was ein Glück. Man muss auch gar nicht traurig sein, erzählt ein Junge. Er war zwar schon einmal im Ur-



laub in der Türkei, kann sich aber nicht mehr daran erinnern. Da war er nämlich noch bei seiner Mutter im Bauch. Was gut war, denn dann brauchte er im Urlaub nicht laufen.

Ich bin fasziniert von den so unterschiedlichen Urlaubsgeschichten. Hier geht es gerade nicht um Nordsee oder Ostsee. Es geht um Gefühle und um Herzengeschichten. Ich beneide diese Kinder. Sie können so offen darüber sprechen, was sie erlebt haben und was sie sich wünschen. Und sie finden gemeinsam Lösungen.

In unserer Unterhaltung wird es ein bisschen traurig. Ein Mädchen würde gerne im Urlaub Oma und Opa besuchen. Das machen bei uns im Kindergarten viele Kinder. Manche Omas wohnen in Coesfeld. Manche Opas wohnen in Bayern. Manche Großeltern wohnen in Österreich oder Holland. Die Oma und der Opa des Mädchens wohnen in Syrien. „Da kann man aber nicht Urlaub machen.“ sagt das Mädchen. „Denn da ist ein Krieg. Das ist dann gefährlich, wenn man da hin geht. Auch im Urlaub ist das gefährlich.“ Das verstehen die anderen Kinder. In die Ukraine kann man ja im Moment auch nicht, weil da ein Krieg ist. Aber die Kinder haben Ideen: „Du kannst ja deine Oma anrufen. Das geht“ sagt Eva. Und Yusuf findet, man könne dem Opa ein Foto schicken. Das sind gute Ideen, finde ich.

Asiya hat eine Definition von Urlaub, die mich besonders berührt. Sie malt einen Regenbogen, Wolken, einen blauen Himmel. „Und da unten“, sie malt eine grüne Wiese und einen Tisch. „Da gibt es viel Essen und etwas zu trinken. Und allen geht es gut“. Genau das ist der Platz, den ich als Urlaub definiere. Gutes Wetter, satt sein, nicht durstig sein, sicher sein. Durchaus ein Ort, den man in den Bergen mit seiner Familie findet. Oder auf einer kleinen Insel mit Kokosnüssen. Oder mit seinem Bruder im Garten. Oder wenn man sich freut, dass der Bruder geboren wurde. Oder wenn man sich vorstellt, man würde Oma und Opa umarmen.

Und in diesen Momenten beginne ich zu grübeln. Urlaub ist vielleicht gar kein Ort. Sondern ein Gefühl. Ein Gefühl von Zufriedenheit. Von Loslassen. Von Freiheit.

Ich liebe meinen Beruf im Kindergarten. Denn der ist manchmal wie Urlaub. Nur ohne Kokosnuss.

Bernhard Schreiber

„Unsere Ehrenamtliche ist eine Superheldin!“



Wenn es um die ersten Wochen und Monate nach der Geburt eines Babys geht, liegen Erwartungen und Realität häufig weit auseinander. Keine noch so perfekte Erstlingsausstattung kann aufwiegen, was Zeit und helfende Hände dabei für Familien bedeuten. Mit dem Angebot „wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt“ werden Mütter und Väter unterstützt, die sich in dieser Zeit Entlastung wünschen.

„Unsere Ehrenamtliche ist eine Superheldin. Sie packt an, bewahrt die Ruhe und schenkt uns Freiräume. Und ich kann mich

für einige Stunden fallen lassen.“ So beschreibt eine Mutter ihre Erfahrung mit wellcome. Die Ehrenamtlichen begleiten Familien alltagspraktisch und unkompliziert. Sie ermöglichen Auszeiten im Alltag, in denen die Eltern wieder Kraft schöpfen können.

In Dülmen gibt es derzeit noch Möglichkeiten, weitere Familien zu begleiten. Jede Familie, die sich im ersten Lebensjahr eines Babys Unterstützung wünscht, ist willkommen: Egal ob es das erste Kind ist oder schon Geschwisterkinder da sind, ob die Eltern Mehrlinge bekommen haben oder mit besonderen Belastungen kämpfen – Familien sind vielfältig. Wenn das eigene Netzwerk nicht ausreicht, ist wellcome da!

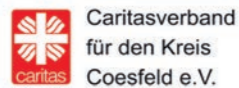
Welche Hilfe ermöglicht wellcome?

Koordiniert wird ein wellcome-Einsatz durch eine erfahrene Fachkraft. Ist wellcome das passende Angebot, vermittelt sie eine Ehrenamtliche oder einen Ehrenamtlichen aus ihrem Team. Die Hilfe im Alltag ist dann ganz konkret: Ein Spaziergang mit dem Baby, Spielen mit dem Geschwisterkind oder Unterstützung bei Arztbesuchen. Und das ganz individuell: 1-2-mal in der Woche für 2-3 Stunden. Der Einsatz dauert so lange, wie Entlastung benötigt wird, maximal bis zum ersten Geburtstag.

Nehmen Sie Kontakt auf: wellcome Dülmen, Rabea Weiling (wellcome Koordinatorin): 02594-97995-307 oder weiling@bistum-muenster.de

– Anzeige –

Ambulante Pflege und weitere Angebote für Sie in Dülmen!



Jetzt persönlich beraten lassen!

Ambulante Pflege

- Behandlungspflege
- individuelle Körperpflege
- Hilfe im Haushalt und Betreuung
- Palliativpflege, Verhinderungs- und Ersatzpflege

Hausnotruf

- volle Flexibilität ohne versteckte Kosten

Essen auf Rädern

- an 365 Tagen frisch zubereitet

Seniorensreisen

- die schönsten Reiseziele Deutschlands
- Restplätze für 2023 verfügbar



Caritas-Sozialstation

Mühlenweg 88, 48249 Dülmen
Fon 02594 950-4000
sozialstation.duelmen@caritas-coesfeld.de
www.caritas-coesfeld.de/caritas-sozialstation

Krönender Abschluss

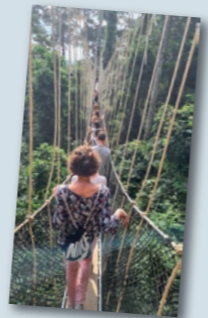
Auf dem Rückweg von meinem Urlaub in Medebach im Sauerland habe ich spontan in der Historischen Stadt Arnsberg angehalten und einige tolle Stunden dort verbracht. Von der Burgruine, die auf 250 Meter steht, hat man einen fantastischen Ausblick auf die Stadt samt Altstadt und auf die Landschaft rund um die Ruhr. Sehr zu empfehlen!



Maria Funk, ehrenamtliche Mitarbeiterin

Unsere Reise nach Ghana im März 2023

Auf diesem Foto befinde ich mich mit meinen Kindern Annika und Linus auf dem Canopy Walkway (Baumkronenpfad) im Kakum Nationalpark in Süd-Ghana. Wir laufen auf einer der sieben Hängebrücken des 330 m langen Walkways in 40 m Höhe über den Bäumen des tropischen Regenwaldes und haben von dort einen phantastischen Ausblick auf den Dschungel. Vorher sind wir durch den Park gelaufen, haben aber leider keine der dort lebenden Wildtiere wie z. B. Waldelefanten oder Antilopen gesehen. Aber dafür sind wir an Schlangen vorbeigelaufen, was auch sehr aufregend war.



Anke Korste, Mitarbeiterin im Pfarrbüro St. Viktor



Eine Mitfahrgelegenheit gefällig?

Neues Rikscha-Projekt im Mai gestartet!

Das Ganze ist schnell erklärt: Senioren oder Menschen mit Beeinträchtigungen können zweimal wöchentlich – immer dienstags und freitags – im Zeitraum zwischen 9:00 Uhr und 13:00 Uhr am Infopoint anrufen und um eine Mitfahrgelegenheit in die Dülmener Innenstadt bitten. Ziel ist dabei immer das einsA. Der Anruf wird daraufhin an einen der ehrenamtlichen Fahrer weitergegeben, der den Anrufer kurzerhand Zuhause abholt und ihn zum einsA bringt. Das Angebot kann gegen eine kleine Spende für das Haus genutzt werden. „Das Projekt bietet unterschiedliche Wege, sich daran zu beteiligen. Sowohl als Pilot als auch als Fahrgast. Wir erhoffen uns, Menschen dadurch zusammenzubringen.“, erläutert FSJlerin Maja Rohkemper die Vielfältigkeit und den positiven Nutzen des Projektes.

Wie werde ich überhaupt Rikscha-Fahrer?

Sie wollen sich in Ihrer Freizeit gerne ehrenamtlich betätigen? Und dabei sowohl anderen als auch Ihnen und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun? Oder wollten Sie immer schon einmal den Umgang mit einer Rikscha erlernen? Dann lassen Sie sich doch von uns ausbilden und werden Teil unseres ehrenamtlichen Teams von Rikscha-Fahrern!

Das einsA hat Ende April erstmals eine zweistündige Schulung angeboten, in der den Fahrern der Umgang mit der Rikscha näher gebracht wurde. Die Ausbildung umfasst sowohl einen theoretischen als auch einen praktischen Teil. Als Ausbilder konnte das einsA Freiwillige rekrutieren, die sich bereits im Zuge des ursprünglichen Projekts vor zwei Jahren zum Rikscha-Fahrer haben ausbilden lassen. „Neben Theorie und Praxis wird aber auch auf das Verhältnis zwischen Pilot und Fahrgast eingegangen. Für den Erfolg des Projektes ist es essenziell, dass die Fahrer Empathie und Verständnis für Ihre Gäste zeigen.“, betont Ralf Kernbach und verweist auf den dritten Teil der Schulung, welcher sich auf die Wichtigkeit der zwischenmenschlichen Ebene zwischen Fahrer und Gefahrenem bezieht. Nach Beendigung der Schulung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat und können ab diesem Moment Teil des Fahrer-Teams werden.

Ist Ihr Interesse geweckt? Dann wenden Sie sich gerne an die Geschäftsleitung des einsA – Sandra Allerdisse – unter 02594 97995-120 oder per E-Mail an allerdisse@bistum-muenster.de.

Wie, wann und wohin kann ich mich fahren lassen?

Sie schaffen es selber nicht mehr in die Stadt? Die Einkäufe vom Wochenmarkt sind zu schwer um sie nach Hause zu tragen? Ihre eigentliche Mitfahrgelegenheit hat kurzfristig abgesagt? Oder wollten Sie immer schon einmal in einer Rikscha gefahren werden? Das lässt sich einrichten!

Ein kurzer Anruf am Infopoint im einsA zu den oben angegebenen Zeitfenstern genügt und schon macht sich einer unserer Fahrer auf den Weg zu Ihnen. Geben Sie einfach Ihren Namen und Ihre Adresse durch und in kürzester Zeit steht ein „Rikscha-Taxi“ bei Ihnen vor der Haustür.

Ist Ihr Interesse geweckt? Den Infopoint im einsA erreichen Sie dienstags und freitags zwischen 9:00 und 13:00 Uhr unter 02594 97995-100

Maja Rohkemper

Highlights im Sommer

Die verschiedenen Akteure bieten Ihnen in diesem Sommer wieder tolle und abwechslungsreiche Highlights an. Fühlen Sie sich eingeladen und machen Sie mit.

Klavierschule Dülmen-Rorup „das unerschämte Pianoforte“



Sonntag, 11. Juni 2023, 10:30 h

Es handelt sich um eine Geschichte um das Mädchen Jana, der ein winziger Flügel zugelaufen ist. Mit diesem seltsamen, äußerst frechen Kameraden erlebt sie viele unglaubliche Situationen. Da der Flügel ab jetzt immer in ihrer Nähe ist, verlangt ihre Mutter, dass sie Klavierunterricht nehmen soll. Das Problem ist aber – Jana will keine Klavierstunden, obwohl ihre Lehrerin Fr. Himbeergeist eigentlich sehr nett ist, ab und zu aber auch sehr streng ... diese und viele andere schönen und weniger schönen Erlebnisse erfahren Jana und ihr zugehauener Flügel. Aber wie bei den meisten Geschichten dürfen wir uns auch hier auf ein Happy End freuen.

Ausführende sind die Klavier- Keyboard- und Blockflötenlehrer der Musiklehrerin Anke Orthaus aus Dülmen-Rorup. Die Veranstaltung findet im Rahmen eines Familienkonzertes statt. Weitere Interessenten sind herzlich willkommen. Anmeldung mit Angabe der Personenzahl unter klavierschule-mobil@web.de oder unter 0171-5810131.

FBS Dülmen

Kochabend: Brot und Aufstriche vegetarisch



Montag, 12. Juni 2023, 18:30-22:15 h

Wir backen verschiedene Sorten Brot und bereiten kreative Aufstriche auf vegeta-

rischer Basis zu! Frischkäse, Quark & Co. kombinieren wir z.B. mit Kräutern, Gemüse, Obst, Nüssen, Gewürzen ... und bekommen schnell ein buntes Aufstrich-Bufferet. Das ist eine unkomplizierte Alternative zu den herkömmlichen Brotbelägen und eine Bereicherung für jede Party.
Dozentin: Daniela Elfers

Kiwo Jugendhilfe Leben mit Pflegekind



15. Juni, 2023; 17. August 2023;
14. September 2023; 19. Oktober 2023;
16. November 2023; 14. Dezember 2023
jeweils um 20:00 h

Die Fachstelle Pflegekind der Kiwo Jugendhilfe bietet ab dem 15. Juni 2023 einmal im Monat einen Themenabend an, an dem sich interessierte Personen, Paare oder Eltern über das Zusammenleben mit einem Pflegekind informieren können. Die Berater und Beraterinnen der Fachstelle Pflegekind berichten über die vorübergehende oder auf Dauer angelegte Betreuung eines Pflegekindes und alle Themen, die damit zusammenhängen und geben die Gelegenheit zu einem gemeinsamen Austausch. Um Anmeldung wird gebeten.

FBS Dülmen NaturWerkstatt

„Der Sommer ist da!“ Kreativ-Event für alle Generationen



Freitag, 16. Juni 2023, 16:30-18:45 h

Für viele beginnt mit dem Sommer die

schönste Zeit des Jahres. An diesem Nachmittag erstellen wir ausgefallene Blütentorten aus unterschiedlichen Materialien, die ganz individuell – sowohl mit frischen Sommerblumen als auch Trockenblumen – bestückt werden können. Ist das Grundgerüst einmal fertig, kann es der Jahreszeit entsprechend immer wieder umdekoriert werden. Von farbenfroh bis dezent, Variationen gibt es reichlich! Daneben kann aus mitgebrachten alten Glasflaschen eine ganz besondere Tischdeko erstellt werden.
Dozentin: Irmgard Neuß

Kulturteam Dülmen, FBS Dülmen, MGH und Brettspielgefährten e.V. Oma, Opa, Eltern, Kind – Spielertreff



Samstag, 17. Juni 2023, 10:00-13:00 h
Brettspielangebot für Kinder von 6-10 Jahre zusammen mit Eltern oder Großeltern
Das Spielertreff lädt Kinder und ihre Begleitpersonen ein, das Brettspielen, Kartenspielen und Würfeln für sich zu entdecken oder weiterzuentwickeln. Die Spiele werden begleitet, sodass sich die Teilnehmenden je nach Spielinteresse zusammen finden und sofort loslegen können zu Spielen.

Dr. Gabriele Hovestadt Künstlerberatung



Montag, 19. Juni 2023, 14:00-17:00 h

„Künstler zu sein ist eine Berufung. Es bringt auch eine berufliche Verpflichtung mit sich.“
Peter Halley (*1953), Künstler
Weniger als 20% der Absolventen von

Kunsthochschulen werden dauerhaft von einer Galerie vertreten. Die meisten geben früher oder später auf. Vor allem jene Künstlerinnen und Künstler, die erst in der Mitte ihres Lebens und über den 2. Ausbildungsweg die Kunst zum Mittelpunkt machen, erfahren extreme Widerstände. Altersbegrenzung (bei Stipendien), Regionalität und fehlende Ausstellungsmöglichkeiten sind nur eine Seite dieser Medaille; auf der anderen Seite fehlen Business-Skills, Marketingfahrung und eine Wertschätzung der eigenen Ressourcen. Der Workshop möchte Optionen und Möglichkeiten aufzeigen, wie Künstlerinnen und Künstlern - auch ohne Galerie - ihre Stärken in Kunst und Persönlichkeit profilieren können, um ihre Kunst zu verkaufen.

Dr. Gabriele Hovestadt ist Kunsthistorikerin, Inhaberin einer Galerie für zeitgenössische Kunst und Mentorin für Künstlerinnen und Künstler.

Kunst- und Kulturverein Jazz-Night mit Axel Zinowsky Quartett



Dienstag, 20 Juni 2023, 20:00 h

„Axel Zinowsky gehört ohne Umschweife ins Great Book deutscher Jazzgitarrik“. So urteilte Alexander Schmitz („Das Gitarrenbuch“, „Jazzgitarrikisten“) über den Saitenzupfer aus Münster, der ganz selbstverständlich klassische und populärmusikalische Einflüsse zu verbinden weiß. Zinowsky ist ein unerhört „kompletter“ Gitarrist, der an der E-Gitarre ebenso überzeugt wie an der Nylonstring. Der Gitarrenkosmopolit ist nicht nur ein bemerkenswerter Instrumentalist, sondern begeistert auch als Komponist und Arrangeur.
Axel Zinowsky unterrichtet an der Musikhochschule Münster. Er wird begleitet von Thomas Hufschmidt am piano, Caspar van Meel am Kontrabass und Jochen Welle am Schlagzeug.

einsA-duelmen.de



Kulturteam Dülmen Harry Potter-Nachmittag



Donnerstag, 22. Juni 2023, 14:00-17:00 h

Ein Tag fast wie in Hogwarts findet im einsA statt. Kinder können sich verkleiden, Zauberstäbe herstellen, magische Rituale erproben und Zaubertränke mischen. Auch ein Quiz rund um die Buchreihe und die Filme des berühmten Zauberers Harry Potter stehen auf dem Plan. Und wer immer schon einmal einen Besen besteigen und Quidditch spielen wollte, kommt ebenfalls auf seine Kosten.

Da es beim Kontaktsport Quidditch mitunter ein wenig ruppig zugehen kann und auch die Kreativangebote Übung im Basteln erfordern, empfehlen die Organisatoren eine Teilnahme ab 9 Jahren.
Anmeldungen unter s.schmehl@duelmen.de

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 15,00 Euro ist in bar vor Ort zu entrichten.

FBS Dülmen Nähkurs für Kinder



Freitag, 23. Juni 2023, 16:30-18:45 h und
Samstag, 24. Juni 2023, 10:00-13:00 h

Hast du Lust das Nähen auszuprobieren? Passend zum Start in die Ferien nähren wir einen Leseknochen. Sucht Euch einen schönen Stoff aus, bringt ihn mit und legt los! Ihr lernt die Nähmaschine kennen und werdet mit ersten Grundlagen vertraut gemacht. Am Ende des Kurses habt ihr einen Leseknochen nach euren Wünschen gestaltet und könnt ihn nach Lust und Laune in den Ferien austesten.
Dozentin: Daniela Artmann

Kulturteam Dülmen Ferien-Theaterwoche rund um's Thema Märchen



Montag, 3. Juli bis Freitag, 7. Juli 2023
19:00-14:00 h

für Kinder von sechs bis zehn Jahren

Rund um das Thema Märchen können die Kinder in verschiedene Rollen schlüpfen und sich die Märchen durch Improvisation zu eigen machen. Wer weiß, wie die Geschichte diesmal ausgeht? Auch Grundlagen des Theaterspiels werden spielerisch vermittelt: Von Körperausdruck, Bewegung, Tanz über Wahrnehmung bis hin zum Gruppenpiel. Am Ende der Woche gibt es eine kleine Abschlusspräsentation.

Leitung: Sabine Schmehl u. Silvia Schuster
Teilnahmebeitrag inkl. Mittagessen: 40 Euro
Eine Anmeldung ist unter s.schmehl@duelmen.de erforderlich.

FBS Dülmen Aquafitness für Schwangere



Montag, 7. August 2023, 13:45-14:30 h, 4x

Die Bewegungskomponenten Raum, Zeit und Dynamik werden durch den Aufenthalt im Wasser verändert und liefern dadurch ganz neue Erfahrungsmomente über den eigenen Körper. In der Schwangerschaft ist die Auftriebskraft des Wassers eine willkommene Erleichterung für die werdende Mutter. Die weitestgehende Entlastung von der Schwerkraft bringt Entlastung und Entspannung. Der Kurs findet im Erlebnisbecken des düb statt.
Dozentin: Jasmin Cirger

Kunst- und Kulturverein Jazz-Night mit Manfred Wex



Dienstag, 15. August 2023, 20:00 Uhr
Vor viele Jahren hat sich der gebürtige Münsteraner Manfred Wex dem Tenorsaxophon verschrieben. Inspiriert von den betörenden Klängen John Coltranes, Sonny Rollins' und all der anderen großartigen Protagonisten dieses wunderbaren Instrumentes, bemüht er sich seitdem in den verschiedensten Formationen um den richtigen Ton zur richtigen Zeit. So hört man ihn bei den „Walking Blues Prophets“, der Experimentalband „Freihochdrei“ und seit über 20 Jahren als Bandleader der Jazz-Session-Combo des Hot Jazz Clubs in Münster. Sein aktuelles Quartett widmet sich sowohl Klassikern von Größen wie Charles Mingus, Duke Ellington oder Thelonious Monk, hat aber ebenso auch selten gehörte musikalische Kostbarkeiten aus der Feder Tom Harrells oder Clifford Jordans im Programm. Darüber hinaus wird das Repertoire in letzter Zeit verstärkt durch Eigenkompositionen ergänzt. Swing, Groove, Latin... you name it.

FBS Dülmen Komm wir häkeln!



Montag, 21. August 2023, 16:30-18:00 h, 6 x
Für Kinder von 8-12 Jahren
Du hast eine Häkelnadel und Wolle in der Hand und mit geduldiger Anleitung entsteht daraus ein Schal, eine Mütze oder ein Stirnband - besondere Sachen, die sonst keiner hat.
Dozentinnen: Esther Brüggling und Tanja Wagner

FBS Dülmen Kreative One-Pot-Ideen: Kochabend



Mittwoch, 23. August 2023, 18:30-22:15 h
One-Pot-Gerichte sind abwechslungsreich, schmecken lecker und lassen sich einfach zubereiten. Sie geben alle Zutaten nacheinander in einen Topf und erleben ein spannendes Kochen mit weniger Kochutensilien und weniger Aufräumen - und schon bleibt mehr Freizeit für Koch und Köchin.
Dozentin: Karen Kranz

FBS Dülmen Jugendlicher Seniorenbegleiter Dülmen



Freitag, 25. August 2023, 17:15 h, 13 x bis Dienstag, 12. Dezember 2023, 19:30 h
Deine Großeltern brauchen etwas Unterstützung im Alltag? Du möchtest Senior/innen im Bekanntenkreis, in der Nachbarschaft, in einer Senioreneinrichtung helfen? Du interessierst Dich für Pflegeberufe? Du bist 14-16 Jahre alt?
Alles gute Gründe für die Fortbildung zum/r Jugendlichen Seniorenbegleiter/in!
Nach 40 Schulstunden Theorie und 20 Stunden Praktikum in einer Senioreneinrichtung bist Du fit als Seniorenbegleiter/in. Du kannst nun ältere Menschen unterstützen und hast einen Einblick in das Berufsfeld Pflege und Soziale Arbeit gewonnen. Der Kreis Coesfeld unterstützt diese Qualifizierung finanziell. Nach regelmäßiger Teilnahme bekommst Du ein Zertifikat, das von Pflegekassen anerkannt wird und Dir auch kleine Jobs ermöglicht.
Kursbegleitung: Sonja Hellmann und Dozententeam

Förderverein FBS Dülmen e. V. 25jähriges Jubiläum



Samstag, 2. September 2023
um 11:00 h Jubiläumsempfang für geladene Gäste
um 14:00 h Generationen Quiz für Menschen ab 8 Jahren mit Eltern, Großeltern u.ä.
um 19:00 h Benefiz Quiz für alle Erwachsenen Quizzer, die unsere Arbeit gerne mit einer Eintrittsspende belohnen möchten. Wir feiern im und am einsA und reichen Imbisse und Getränke.

Förderverein FBS Dülmen e. V. Generationen-Quiz



Samstag, 2. September 2023, 14:00 h
Raten und Rätsel für alle Generationen ab 8 Jahren - für Familien, Großeltern und Enkelkinder, Jung & Alt, Freunde, Nachbarn ...
Im Rahmen des Jubiläums des Fördervereins Familienbildungsstätte Dülmen e.V., lädt der Vorstand alle Quiz- und Ratefreunde zu einem Generationen-Quiz ein. Jeder ist eingeladen, mit zu quizzeln. Mit 6 Menschen aus verschiedenen Generationen kann angetreten werden. Für Jung bis Alt bietet sich dieser gemütliche Nachmittag mit Teamgeist und Rätsellaune an. Es werden zwei große Quizrunden gespielt, dazwischen ist eine Pause. Während der Pause gibt es eine kostenfreie Bewirtung im Bistro Orange und auf dem Markt der Möglichkeiten. Gewonnen hat das Team, welches die meisten Punkte erspielt. Zum Abschluss der Veranstaltung locken den Gewinnern kleine Preise und Sachgeschenke. Anmeldungen bei der FBS Dülmen.

einsA-duelmen.de



Förderverein FBS Dülmen e. V. Benefiz-Quiz-Abend



Samstag, 2. September 2023, 19:00 h
Alle, die Spaß und Freude am Quizzen haben, sind vom Förderverein der Familienbildungsstätte Dülmen eingeladen, mitzuraten. In den Raterunden aus verschiedenen Themenbereichen kommt man mit Allgemeinwissen und Gruppendiskussion zum Erfolg. Dabei stehen Spaß und Unterhaltung im Vordergrund. Es können sich sowohl Einzelpersonen, Paare oder ganze Familien, Kollegen- und Freundeskreise etc. daran beteiligen. Ein spannendes Quiz-Spiel, das Wissen und Cleverness in verschiedenen Bereichen abfragt. Während der Pause gibt es neben der Bewirtung und musikalischer Unterhaltung, die Gelegenheit zu Begegnung und Austausch. Spannende, abwechslungsreiche und außergewöhnliche Quizfragen und beste Unterhaltung sind garantiert! Hinweis: Der Erlös ist für die Unterstützung des Projektes „welcome - Dülmen: Praktische Hilfen nach der Geburt“ und generationenübergreifende Projekte in der FBS Dülmen gedacht. Anmeldungen bei der FBS Dülmen.

Kulturteam Dülmen und MGH Alte Spiele neu entdecken Oma, Opa, Eltern-Kind-Spieltreff



Samstag, 16. September 2023 11:00-13:00 h
Unter dem Motto „Spielen wie früher“ sind Kinder mit ihren Eltern und Großeltern eingeladen, historische Spiele neu zu entdecken. Unter dem schützenden Dach des „Marktes der Möglichkeiten“ dürfen Murnelspiele und Stelzen ausprobiert werden. Auf Hüpfbällen und mit Hula-Hoop-Reifen

können Kinder und Erwachsene ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kunst- und Kulturverein Jazz-Night mit The Deltaboys



Dienstag, 19. September 2023, 20:00 h
Mit ihrem Programm „Roug & Easy“ und der neuen gleichnamigen CD machen „The Deltaboys“ die Bühne zur Südstaaten Veranda (Front Porch) und ein Konzert wird zu einem besonderen, fast privaten Erlebnis! Sie erzählen mit akustischen Gitarren, vielen Mundharmonikas, zwei ausdrucksstarken Stimmen und leidenschaftlicher Spielfreude traurige und amüsante Geschichten vom Lieben und Leben. Die beiden Musiker Michael van Merwyk und Gerd Gorke sind beide seit 30 Jahren in Sachen akustischer Musik unterwegs. Ihr akustischer Blues und Soul erklang bis jetzt in ganz Deutschland und halb Europa. Auch in den USA konnten sie mit Ihren musikalischen Qualitäten überzeugen.

Beide Musiker gewannen schon mehrere Preise z.B. die German Blueschallenge 2009, 2011 wurde Michael Vize Bluesweltmeister in Memphis und gewann im November 2013 den Deutschen Rockpreis für seinen Bluesgesang.
Eine herzliche Atmosphäre, Musik für die Seele, fernab jeglicher Bluesklischees und alles mit einem „Augenzwinkern“ auf die Bühne gebracht! „Musik macht glücklich“ darum geht es den Deltaboys!

www.facebook.com/einsADuelmen

www.instagram.com/einsa.duelmen

MGH Dülmen Schwof unter'm Glasdach



Sonntag, 24. September 2023 – Uhrzeit wird noch bekannt gegeben. Achten Sie auf unsere Pressemitteilungen und Online-Medien.
Das MGH lädt zum gemeinsamen Tanzen ein, da wird wieder unter dem Glasdach geschwof.

Pfarrei St. Viktor und FBS Dülmen Tagesfahrt zum Thema „Suche den Frieden“



Samstag, 30. September 2023
Ziele: Groesbeek Friedensmuseum & Kriegsgräberstätte Ysselsteyn

In jüngster Zeit wurde uns wieder deutlich vor Augen gestellt, dass sich eine sicher geglaubte europäische Friedensordnung plötzlich als brüchig und gefährdet erweist. Im Frieden zu leben ist alles andere als selbstverständlich, die Sicherung des Friedens bleibt eine immer aktuelle Herausforderung. „Suche den Frieden und jage ihm nach“, so mahnt schon ein alttestamentlicher Psalm. Die Herbstexkursion 2023 der FBS Dülmen führt an den Niederrhein und in die angrenzenden Niederlande, wo bis heute anschaulich Spuren des Zweiten Weltkrieges bewahrt und vermittelt werden. Die hier Anfang 1945 stattfindenden schweren Kämpfe machen deutlich, welch hohen Preis die Völker vor rd. 80 Jahren zahlen mussten, um Frieden und Freiheit wieder herzustellen. Weitere Infos zu Kosten und Anmeldung sind rechtzeitig der Presse und unseren Onlinemedien zu entnehmen.

Ehrenamtliche am Infopoint

Angelika Arnold stellt sich vor

Rund 29 Millionen Menschen engagieren sich überall in unserer Gesellschaft für das Gemeinwohl. Jede und jeder kann etwas, was auch anderen guttut. Ehrenamt ist überall – im Sport, in Kultur und Bildung, im sozialen Bereich und in Umweltprojekten, in der Nachbarschaftshilfe ebenso wie in der Kommunalpolitik, in Bürgervereinen und Stadtteilinitiativen. Auch die Feuerwehren und Hilfsorganisationen bauen auf freiwilliges Engagement.

Ehrenamt ist gelebte Demokratie: Die Engagierten übernehmen Verantwortung und bringen voran, was ihnen am Herzen liegt. Sie gestalten unsere Gesellschaft mit. Aktive Bürgerinnen und Bürger bringen Menschen zusammen und machen unsere Demokratie stärker. Ehrenamt verdient großen Respekt. Auch im einsA bauen wir auf ehrenamtliches und bürgerschaftliches Engagement. Aber wer engagiert sich da eigentlich. Wir stellen Ihnen unsere Ehrenamtlichen gerne vor:

Hallo, mein Name ist Angelika Arnold. Ich bin 63 Jahre alt, habe eine Tochter und wohne in Dülmen. Bevor ich vor einiger Zeit in den Vorruhestand gegangen bin, war ich als gelernte Sekretärin tätig.

Meine Interessen und Hobbies sind Tanzsport, Radfahren in der Natur und Reisen. Außerdem nehme ich gerne an Gospelprojekten sowie dem Studium im Alter an der Universität Münster teil. Außerdem sind

mir meine Familie und meine Freunde sehr wichtig und ich unternehme in meiner Freizeit gerne viel mit ihnen.

Bevor ich im August 2022 als Ehrenamtliche am Infopoint im einsA angefangen habe, habe ich bereits erste Erfahrungen als Freiwillige in der Kinderbetreuung beim wellcome-Angebot der Familienbildungsstätte gesammelt.



Die Arbeit am Infopoint macht mir sehr viel Spaß, da es ein sehr vielseitiges und fröhliches Haus ist. Man kommt mit den unterschiedlichsten Menschen von jung bis alt in Kontakt und kann sich mit ihnen austauschen. Durch die verschiedenen Akteure hier im Haus ist es sehr lebendig und interessant. Mir macht es Spaß, den Besuchern bei den unterschiedlichsten Anliegen weiterzuhelfen!

Startschuss für die Anmeldung zum diesjährigen Bürgertreff ist gefallen!



Der traditionelle Bürgertreff am Tag der Deutschen Einheit findet in diesem Jahr am Dienstag, den 03. Oktober 2023, von 11 bis 18 Uhr auf dem Marktplatz und

den umliegenden Straßen sowie auf dem Markt der Möglichkeiten (MdM) und im einsA statt.

Bürgerinnen und Bürgern erfahren auf dem Bürgertreff Neues von den Dülmener Vereinen, treffen sich zu interessanten Gesprächen und stärken sich bei schmackhaften Speisen und Getränken. Zudem wird es wieder ein kurzweiliges Bühnenprogramm auf dem Rathausplatz geben, gestaltet von den örtlichen Vereinen und Gruppen.

Die Stadt lädt Vereine, Institutionen oder Gruppen wieder herzlich ein, mit dabei zu sein!

Anmeldungen können bis zum 1. August 2023 über das Serviceportal der Stadt Dülmen erfolgen. Darüber hinaus steht die Organisatorin, Ehrenamtskoordinatorin Hildegard Streyl, für Rückfragen unter der Tel. 02594/12-563 oder E-Mail: ehrenamt@duelmen.de bereit.

Foto: Bürgertreff 2017/Stadt Dülmen

Im Gespräch mit ...

... Monika Dreike von Dülmen Marketing



Foto: Pressestelle Stadt Dülmen

Werden die angebotenen Führungen gut angenommen?

Das Interesse an den Stadtführungen ist groß. Bei den öffentlichen Stadtführungen sind regelmäßig mehr als 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei teil. Die kulinarischen Stadtführungen mit dem Natz sind immer sehr beliebt. Die festen Termine sind meistens ausgebucht. Für Gruppen ab zehn Personen bieten wir die Führungen aber auch nach Terminabsprache an.

Wann und wie hast du das einsA erstmals kennengelernt?

Als wir im Juni nach Dülmen gezogen sind, bin ich mit meinen beiden Kindern zum ersten Mal ins einsA gegangen. Wir waren auf der Suche nach Angeboten für die Sommerferien und haben auch gleich eine Pause in der Bücherecke eingelegt, die dazu einlud.

Gibt es Pläne für die Zukunft?

Aktuell arbeiten Dülmen Marketing und das städtische Kulturteam an einer digitalen Lösung für den Historischen Stadtrundgang. Die Idee ist, dass Interessierte über eine App die Möglichkeit haben, digitale Inhalte, Rundgänge und virtuelle Welten bequem von unterwegs über das Handy oder Tablet abrufen können. Wünschenswert wäre es, nicht mehr vorhandene historische Gebäude, wie das Schloss oder das Kloster Agnetenberg, mit Hilfe von Augmented Reality (AR) wieder sichtbar zu machen.

Katrin Finn-Wedler

Stadtführungen sind nicht nur für Gäste, sondern auch für Dülmenerinnen und Dülmener interessant. Welche Führungen bietet Dülmen Marketing an?

Monika Dreike: Von Juni bis September bietet Dülmen Marketing an jedem ersten Sonntag im Monat eine öffentliche Stadtführung an. An Sehenswürdigkeiten und geschichtsträchtigen Standorten erfahren die Teilnehmenden im Wechselspiel von Fakten und amüsanten Geschichten Wissenswertes über Dülmen. Die Teilnahme an den öffentlichen Führungen ist kostenlos. Gruppen können die Führungen nach Terminabsprache buchen (Preis: 5,00 Euro pro Person, mind. 50,00 Euro).

Für alle, die bei der Stadtführung nicht nur etwas Besonderes für die Augen, sondern auch für die Ohren bekommen möchten, ist die Stadtführung „Mit

Natz durch Dülmen – mit nen biertken Platt“ ein spannendes Angebot.

Genießer, die gerne regionale Köstlichkeiten probieren möchten, sollten unseren „Kulinarische Stadtrundgang“ mitmachen. Sie werden an unterschiedlichen Stationen in der Innenstadt mit besonderen Kostproben verwöhnt und erfahren dabei Wissenswertes zu den teilnehmenden Betrieben und hochwertigen Produkten. Ein paar Döönkes vom Natz zum Schmunzeln dürfen unterwegs natürlich nicht fehlen.

Die Führungen werden für Einzelpersonen und Kleingruppen am letzten Mittwoch des Monats und am dritten Samstag des Monats angeboten. Die Teilnahmegebühr beträgt 25,00 Euro pro Person.

Kontakt:

Dülmen Marketing e.V.
Touristinformation

Monika Dreike
Telefon: 02594 12-345
duelmen-marketing@duelmen.de

– Anzeige –



Hier könnte Ihre
Anzeige stehen.

Interesse?

Schreiben Sie an

redaktion
@einsA-duelmen.de

- einsA – spirituell
- einsA – politisch & gesellschaftlich
- einsA – gesund & fit
- einsA – kreativ
- einsA – freiwillig & engagiert



Anmeldung und weitere Informationen unter www.einsA-duelmen.de
Tel. 02594/97995-100

Wir freuen uns, Ihnen an dieser Stelle wieder einen Ausschnitt aus unserem Veranstaltungsprogramm der nächsten Monate vorstellen zu können. Weitere und aktuelle Angebote finden Sie auf unserer Internetseite www.einsA-duelmen.de und in den sozialen Medien.



Wenn keine Gebühr oder Umlagekosten angegeben sind, ist die Veranstaltung für die Teilnehmenden kostenlos.

Was mitunter noch nicht bei allen Gästen unseres Hauses ins Bewusstsein gerungen ist: Man darf sich gern auch ohne irgendwelche Kurstermine oder Raumbuchungen im einsA bewegen, aufhalten, die Seele baumeln lassen, sich mit Freunden verabreden ... Das gilt ausdrücklich für das nette Bistro Orange: Es handelt sich nicht um irgendeine betriebsinterne „Kantine“, sondern um ein freundliches öffentliches Innenstadt-Café bzw. City-Restaurant! Wo man sich einfach an einen der Tische setzt und sympathische Menschen trifft, ein leckeres Kuchenstück verputzt, beim raffinierten Auflauf seine Mails checkt oder bei einem Kaltgetränk die Zeitung liest. Weitersagen!



- Feste Beratungs- & Gesprächstermine**
- Alzheimer Gesellschaft**
Terminvereinbarung Tel.: 02502 / 220-34 000
 - Beratung für Blinde und Sehbehinderte**
Selbsthilfe Sehen in Dülmen
jeden letzten Montag im Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr
 - Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige**
Caritasverband Kreis Coesfeld
Beratung jeden ersten Freitag im Monat 16:00 bis 18:00 Uhr
 - Dülmener Senioren-Info**
jeden Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr
 - Ehrenamtsförderung der Stadt Dülmen**
Beratung jeden Dienstag und Freitag von 9:00 bis 12:00 Uhr
 - EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung**
jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat von 14:00 bis 16:30 Uhr
 - Freiwilligenbörse**
jeden Dienstag von 10:00 bis 12:00 Uhr
jeden Donnerstag von 16:00 bis 18:00 Uhr
 - Geba mbH / Beratungsstelle Arbeit**
Beratung jeden Mittwoch von 11:00 bis 13:00 Uhr
 - Intergenerative Projekte – Kulturteam der Stadt Dülmen**
Beratung nach Terminabsprache unter 02594 12-400 oder kultur@duelmen.de
 - MuM - Sozialkaufhaus Möbel & Mehr**
Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr
Donnerstag von 16:00 bis 17:00 Uhr
 - Pflegeberatung durch die Caritas Sozialstation Dülmen**
jeden zweiten und dritten Montag von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr
 - Pflege- und Wohnberatung Kreis Coesfeld**
jeden 3. Donnerstag im Monat
Terminvereinbarung Tel.: 02541/18-5520
 - Rentenberatung – Versichertenältester K.-D. Löhnert**
jeden 1. Montag im Monat 09.00 bis 14.00 Uhr
 - Seelsorgeteam St. Viktor**
jeden Dienstag von 10.30 bis 12.30 Uhr
 - Sozialverband VdK Beratung**
jeden 2. und 4. Montag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr
 - Frag TEO – Techniksprechstunde**
Caritasverband Kreis Coesfeld
jeden Mittwoch von 09:00 bis 11:00 Uhr
 - Wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt**
Wellcome Koordinatorin Rabea Weiling
Persönliche Beratung jeden Donnerstag von 10:00 bis 13:00 Uhr oder nach Vereinbarung, Tel.: 02594 97995300 oder weiling@bistum-muenster.de

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE:

- montags**
- 20:00-21:30 **Chorprobe Cantiamo** Ⓛ Ltg: Stella Ottinger, Christoph Falley · nicht in den Ferien
- mittwochs**
- 15:00-16:30 **NRW ElternStart** - Offener Eltern-Baby-Treff: Für alle Mütter, Väter, Großeltern mit Babys im ersten Lebensjahr Ⓛ Ltg: Angelika Gründken · Anbieter: FBS Dülmen
 - 15:30-17:00 **FBS on tour** Spielzeit für junge Familien mit Kindern im Kindergartenalter Ⓛ Ltg: Sarah-Rebecca Rudolph, Melanie Gerding, u.a. · Anbieter: FBS Dülmen
- donnerstags**
- 17:00-17:45 **Chorprobe Kinderchor** für Kinder ab dem 2. Schuljahr Ⓛ Ltg: Christoph Falley · Anbieter: Pfarrei St. Viktor · nicht in den Ferien
 - 18:30-20:00 **FBS on tour** - Sport - Wir gehen nach draußen Ⓛ Ltg: Vera Sietmann · Anbieter: FBS Dülmen

JUNI

- 1. Juni 2023**
- 19:00-21:15 **Vortrag: Das Leben ist (k)ein Ponyhof** Warum es für Kinder so wichtig ist nicht nur die angenehmen, sondern auch die unangenehmen Gefühle zu kennen. Ⓛ Ltg: Heike Bernat · Anbieter: FBS Dülmen
 - 19:30-21:45 **Vortrag: „Ich zähle jetzt bis drei!“** Die gute Stimmung ist vorbei - Konflikte innerhalb der Familie lösen ohne Strafen und Streit Ⓛ Ltg: Linda Bontrup · Anbieter: FBS Dülmen
- 3. Juni 2023**
- 14:00-16:30 **Café Knacks** - Jung bis Alt reparieren gemeinsam im Repair-Café Ⓛ Ltg: Barbara Witthaut, Alina Eliseeva · Anbieter: FBS Dülmen
- 5. Juni 2023**
- 15:00-16:00 **Singen für Jung und Alt** Singen ist gut für's Herz. Gemeinsames Singen ganz besonders! Ⓛ Ltg: Barbara Hanewinkel · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

- 18:30-22:15 **Sensationelle Sommerküche** Kochkurs: So schmeckt der Sommer! Ⓛ Gebühr: 16,50 €* · Ltg: Karen Kranz · Anbieter: FBS Dülmen
- 6. Juni 2023**
- 09:00-11:15 **Gemeinschaftsfrühstück KFD St. Viktor** Ⓛ Ltg: Anna Greß, Heike Plugge · Anbieter: KFD St. Viktor
 - 17:30-18:00 **Aufführung Theatergruppe für Kinder** Ⓛ Ltg: Sabine Schmehl N. N. · Anbieter: Kulturteam · Anbieter: Stadt Dülmen
 - 19:00-23:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. Ⓛ Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: Brettspielgefährten - Wir spielen bunt e.V.
- 7. Juni 2023**
- 10:00-13:45 **Passioniertes Kochen für pensionierte Männer** Ⓛ Gebühr: 16,00 € · Ltg: Ursula Volpert · Anbieter: FBS Dülmen
 - 17:00-19:00 **Dülmen und seine Geschichte** Zuwanderung nach Dülmen in früheren Jahren Ⓛ Ltg: Reinhard Redmann · Anbieter SPD Dülmen AG 60plus
- 8. Juni 2023**
- 19:00-21:15 **Tinnitus** - Selbsthilfegruppe Dülmen/ Coesfeld Ⓛ Ltg: Rolf Pross · Anbieter: FBS Dülmen
 - 19:00-23:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. Ⓛ Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: Brettspielgefährten - Wir spielen bunt e.V.
- 10. Juni 2023**
- 07:15-19:45 **Glauben sehen** - Spirituelle Orte entdecken Spirituelle Tagesfahrt: Perlen der Eifel Ⓛ Gebühr: 65,00 € · Ltg: Pfarrdechant Markus Trautmann, Irmgard Neuß · Anbieter: FBS Dülmen, Pfarrei St. Viktor
- 11. Juni 2023**
- 09:30-13:30 **Familienkonzert „Das unverschämte Piano-forte“** Ⓛ Ltg: Anke Orthaus N. N. · Anbieter: Anke Orthaus Klavierschule Dülmen-Rorup
 - 11:00-14:00 **Workshop Feldenkrais** Ⓛ Anbieter: Kneipp-Verein Dülmen
- 12. Juni 2023**
- 18:30-22:15 **Brot und Aufstrichparty aus dem Pflanzenreich** Kochkurs: die Pflanzenwelt hat viel zu bieten Ⓛ Gebühr: 16,50 €* · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen

- einsA – spirituell
- einsA – politisch & gesellschaftlich
- einsA – gesund & fit

- einsA – kreativ
- einsA – freiwillig & engagiert



Anmeldung und weitere Informationen unter
www.einsA-duelmen.de
 Tel. 02594/97995-100

13. Juni 2023

18:30-21:30 **So schmeckt Italien!** Das italienische Menü - schnell und einfach in Italien zuhause. Online-Kochkurs **📍** Gebühr: 16,00 € · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen

14. Juni 2023

10:00-12:15 **wellcome** - Treff für Ehrenamtliche und Interessierte Qualifizierung und kollegialer Austausch für ehrenamtlich Tätige wellcome-Engel und Interessierte **📍** Ltg: Rabea Weiling · Anbieter: FBS Dülmen

15:00-16:30 **Offener Eltern-Baby-Treff:** Für alle Mütter, Väter, Großeltern mit Babys im ersten Lebensjahr **📍** Ltg: Josefine Haustein · Anbieter: Stadt Dülmen

19:00-22:00 **Spieleabend der KFD St. Viktor** für interessierte Frauen **📍** Ltg: Anna Greß, Heike Plugge · Anbieter: KFD St. Viktor

15. Juni 2023

17:00-18:30 **Mein Kind wird getauft** Taufelternabend **📍** Ltg: Christiane Zirpel · Anbieter: FBS Dülmen, Pfarrei St. Viktor

17:00-18:30 **MGH - Strick-Café** - Jederman und Jedefrau ist willkommen! **📍** Ltg: Anja Kottisch · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

19:00-20:30 **Zeit für mich** - Kraft schöpfen, Energie tanken und entspannen. Ein Abend nur für Eltern **📍** Ltg: Katharina Schmidt · Anbieter: FBS Dülmen

20:00 **Leben mit Pflegekind** Themenabend für interessierte Personen, Paare oder Eltern über das Zusammenleben mit einem Pflegekind **📍** Anbieter: Kiwo Jugendhilfe

16. Juni 2023

09:00-16:30 **Bewegungsförderung und Sturzprophylaxe** - was tun für den Fall der Fälle? **📍** Gebühr: 103,00 € · Ltg: Bärbel Overkamp · Anbieter: FBS Dülmen

16:30-18:45 **NaturWerkstatt** - Der Sommer ist da! Individuelle Tischdeko für den Sommertisch **📍** Gebühr: 22,00 € · Ltg: Irmgard Neuß · Anbieter: FBS Dülmen

17:00-18:30 **An bada Baro foli Trommeln** Die Rhythmen unserer Heimat Baro **📍** Ltg: Annegret Winkler

17. Juni 2023

10:00-13:00 **Spielangebot für Kinder** von 6-10 Jahre zusammen mit Eltern oder Großeltern **📍** Ltg: Sabine Schmehl, Benjamin Barnick · Anbieter: Brettspielgefährten, Kulturteam

10:00-16:00 **Seminar: Moderieren und Sitzungsleitung** **📍** Ltg: Matthis Tasler · Anbieter: SPD Unterbezirk Coesfeld

16:00-20:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. **📍** Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: Brettspielgefährten - Wir spielen bunt e.V.

18. Juni 2023

12:00-14:00 **Frühsommerkonzert** Konzert zum Zuhören und Mitsingen **📍** Ltg: Silke Althoff · Anbieter: Kulturteam, Stadt Dülmen

19. Juni 2023

15:00-16:30 **Singen für Jung und Alt** Singen ist gut für's Herz. Gemeinsames Singen ganz besonders! **📍** Ltg: Barbara Hanewinkel · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

17:00-19:00 **Künstlerberatung** **📍** Ltg: Dr. Gabriele Hovestadt

18:30-22:15 **Vegetarisch - im Juni!** Kochkurs: ohne Fleisch durch's Jahr! **📍** Gebühr: 16,50 €* · Ltg: Mechthild Halsbenning · Anbieter: FBS Dülmen

20. Juni 2023

20:00-22:00 **Jazznight** **📍** Ltg: Dr. Wolfgang Werner · Anbieter: Förderv. für Kunst u. Kultur in Dülmen e.V./KID

21. Juni 2023

10:00-13:45 **Passioniertes Kochen für pensionierte Männer** **📍** Gebühr: 16,00 €* · Ltg: Ursula Volpert · Anbieter: FBS Dülmen

22. Juni 2023

09:00-12:00 **Generationentreff im MGH** Doppelkopf, Rommé und mehr für Jung und Alt **📍** Ltg: Dorothe Ruhoff · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

14:00-17:00 **Harry Potter Nachmittag für Kinder** **📍** Ltg: Sabine Schmehl, N. N. · Anbieter: Kulturteam, Stadt Dülmen

23. Juni 2023

16:30-18:45 **Nähkurs für Kinder ab 10 Jahren:** Leseknochen. Lust auf Nähen in den Ferien? **📍** Gebühr: 27,30 € · Ltg: Daniela Artmann · Anbieter: FBS Dülmen

24. Juni 2023

15:00-17:30 **Orchideentreffen** der Orchideenfreunde Münster-Münsterland **📍** Ltg: Dieter Landtreter · Anbieter: Orchideenfreunde Münster-Münsterland

JULI

1. Juli 2023

14:00-16:30 **Café Knacks** - Jung bis Alt reparieren gemeinsam im Repair-Café **📍** Ltg: Barbara Witthaut, Alina Eliseeva · Anbieter: FBS Dülmen

3. Juli 2023

09:00-11:15 **Gemeinschaftsfrühstück** der KFD St. Viktor **📍** Ltg: Anna Greß, Heike Plugge · Anbieter: KFD St. Viktor

09:00-14:00 **Schattentheater** Event für Kinder **📍** Ltg: Sabine Schmehl · Anbieter: Kulturteam, Stadt Dülmen

10:00-14:30 **Acryl-/Aquarell Malkurs** für 10-12jährige. Lust auf Malen in den Ferien? **📍** Gebühr: 34,20 € · Ltg: Sabrina Twardzik · Anbieter: FBS Dülmen

4. Juli 2023

19:00-23:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. **📍** Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: Brettspielgefährten - Wir spielen bunt e.V.

12. Juli 2023

09:30-11:00 **NRW ElternStart** - Offener Eltern-Baby-Treff: Für alle Mütter, Väter, Großeltern mit Babys im ersten Lebensjahr **📍** Ltg: Angelika Gründken · Anbieter: FBS Dülmen

19:00-22:00 **Spieleabend der KFD St. Viktor** für interessierte Frauen **📍** Ltg: Anna Greß, Heike Plugge · Anbieter: KFD St. Viktor

13. Juli 2023

15:00-17:15 **Morbus Parkinson** - Leben mit Morbus Parkinson **📍** Ltg: Heribert Franken, Erich Stemberg · Anbieter: FBS Dülmen

19:00-21:15 **Tinnitus - Selbsthilfegruppe Dülmen/ Coesfeld** **📍** Ltg: Rolf Pross · Anbieter: FBS Dülmen

19:00-23:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. **📍** Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: Brettspielgefährten - Wir spielen bunt e.V.

22. Juli 2023

09:00-22:00 **Kirche der Zukunft** Infos folgen **📍** Ltg: Anna Greß, Heike Plugge · Anbieter: KFD St. Viktor

11:00-13:15 **Qi Gong in Bewegung und Stille** Workshop zum Kennen lernen **📍** Gebühr: 18,00 € · Ltg: Dr. Katrin Trutschler-Ebert · Anbieter: FBS Dülmen

16:00-20:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. **📍** Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: Brettspielgefährten - Wir spielen bunt e.V.

27. Juli 2023

14:00-17:00 **Eiszeit!** Wir machen uns selber Toppings für die Eisbecher! Kochkurs für Kinder ab 9 J. **📍** Gebühr: 17,60 €* · Ltg: Heike Hoppe · Anbieter: FBS Dülmen

1. August 2023

09:00-11:15 **Frühstück nach der Messe** der KFD St. Viktor für interessierte Frauen **📍** Ltg: Anna Greß, Heike Plugge · Anbieter: KFD St. Viktor

19:00-23:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. **📍** Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: Brettspielgefährten - Wir spielen bunt e.V.

3. August 2023

09:00-10:30 **Ganzheitliches Gedächtnistraining** mit Bärbel Schwarze - Anfängerkurs **📍** Gebühr: 45,00 € · Ltg: Bärbel Schwarze · Anbieter: FBS Dülmen

11:00-12:30 **Ganzheitliches Gedächtnistraining** mit Bärbel Schwarze - Fortgeschrittene **📍** Gebühr: 45,00 € · Ltg: Bärbel Schwarze · Anbieter: FBS Dülmen

5. August 2023

14:00-16:30 **Café Knacks** - Jung bis Alt reparieren gemeinsam im Repair-Café **📍** Ltg: Barbara Witthaut, Alina Eliseeva · Anbieter: FBS Dülmen

7. August 2023

15:00-16:00 **Singen für Jung und Alt** Singen ist gut für's Herz. Gemeinsames Singen ganz besonders! **📍** Ltg: Barbara Hanewinkel · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

8. August 2023

08:30-10:00 **Yoga** für Anfänger und Fortgeschrittene **📍** Gebühr: 94,40 € · Ltg: Ghazal Großkopf · Anbieter: FBS Dülmen

09:30-10:15 **Spezielles Ganzkörpertraining** für Frauen **📍** Gebühr: 76,50 € · Ltg: Andrea Lenz 33 · Anbieter: FBS Dülmen

10:15-11:45 **Yoga** für Anfänger und Fortgeschrittene **📍** Gebühr: 94,40 € · Ltg: Ghazal Großkopf · Anbieter: FBS Dülmen

16:45-17:30 **Gymnastik für Frauen** **📍** Gebühr: 32,00 € · Ltg: Silke Czubek · Anbieter: FBS Dülmen

18:00-18:45 **Zumba®** **📍** Gebühr: 56,00 € · Ltg: Vera Sietmann · Anbieter: FBS Dülmen

18:30-19:15 **Thairobik** **📍** Gebühr: 32,00 € · Ltg: Andrea Fiebig · Anbieter: FBS Dülmen

20:00-20:45 **Bodyfit extreme** - effektives Ganzkörpertraining, das den gesamten Körper strafft und definiert **📍** Gebühr: 56,00 € · Ltg: Vera Sietmann

9. August 2023

09:00-10:30 **Kidix** - Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit Kindern ab dem ersten Lebensjahr **📍** Gebühr: 53,20 € · Ltg: Petra Rath · Anbieter: FBS Dülmen

10:30-12:00 **Kidix** - Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit Kindern ab dem ersten Lebensjahr **📍** Gebühr: 53,20 € · Ltg: Petra Rath · Anbieter: FBS Dülmen

* Bei diesen Angeboten fallen Umlagekosten an.

- einsA – spirituell
- einsA – politisch & gesellschaftlich
- einsA – gesund & fit

- einsA – kreativ
- einsA – freiwillig & engagiert



Anmeldung und weitere Informationen unter
www.einsA-duelmen.de
 Tel. 02594/97995-100

- 17:40-19:10 **Yoga** - Meditation & Kraftquelle für Körper, Geist und Seele. Angebot für Einsteiger und Geübte ⓘ Gebühr: 80,00 € · Ltg: Birgit Scheda-Brauer · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00-22:00 **Spieleabend** der KFD St. Viktor für interessierte Frauen ⓘ Ltg: Anna Greß Heike Plugge · Anbieter: KFD St. Viktor
- 19:15-20:00 **Fit werden - Fit bleiben** ⓘ Gebühr: 32,00 € · Ltg: Andrea Fiebig · Anbieter: FBS Dülmen

10. August 2023

- 09:00-10:30 **Kidix** - Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit Kindern ab dem ersten Lebensjahr ⓘ Gebühr: 53,20 € · Ltg: Petra Rath · Anbieter: FBS Dülmen
- 09:00-12:00 **Generationentreff im MGH** Doppelkopf, Rommé und mehr für Jung und Alt ⓘ Ltg: Dorothe Ruhoff · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen
- 10:30-12:00 **Kidix** - Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit Kindern ab dem ersten Lebensjahr ⓘ Gebühr: 53,20 € · Ltg: Petra Rath · Anbieter: FBS Dülmen
- 14:15-15:00 **Aquafitness** ⓘ Gebühr: 52,00 € · Ltg: Andrea Fiebig · Anbieter: FBS Dülmen
- 15:30-16:15 **Gymnastik für Senioren** ⓘ Ltg: Gerda Fliß · Anbieter: FBS Dülmen
- 18:00-18:45 **Wassergymnastik für Senioren** ⓘ Gebühr: 52,00 € · Ltg: Tatjana Fink · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00-19:45 **Fitness- und Konditionstraining** ⓘ Gebühr: 68,00 € · Ltg: Anja Kipp · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00-23:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. ⓘ Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: Brettspielgefährten - Wir spielen bunt e.V.
- 19:30-20:15 **Aquapower** ⓘ Gebühr: 52,00 € · Ltg: Tatjana Fink · Anbieter: FBS Dülmen

11. August 2023

- 10:15-11:00 **Wirbelsäulengymnastik** ⓘ Gebühr: 32,00 € · Ltg: Andrea Fiebig · Anbieter: FBS Dülmen
- 08:30-10:00 **Gymnastik für Mollige, Unsportliche und Einsteiger** ⓘ Gebühr: 64,00 € · Ltg: Helga Michejda · Anbieter: FBS Dülmen

12. August 2023

- 09:30-10:30 **Zumba®** ⓘ Gebühr: 49,00 € · Ltg: Vera Sietmann · Anbieter: FBS Dülmen

14. August 2023

- 08:30-10:00 **Yoga** für Anfänger und Fortgeschrittene ⓘ Gebühr: 70,00 € · Ltg: Christiane Zink · Anbieter: FBS Dülmen
- 08:45-11:45 **Selbstgenäht!** im Nähkurs am Montag Vormittag ⓘ Gebühr: 103,20 € · Ltg: Birgit Lenz · Anbieter: FBS Dülmen
- 15:15-16:45 **Yoga auf dem Stuhl** - Wohlbefinden durch Yoga - in jedem Alter und auch im Sitzen ⓘ Gebühr: 70,00 € · Ltg: Andrea Segbers · Anbieter: FBS Dülmen
- 17:00-18:30 **Mein Kind wird getauft** Taufelternabend ⓘ Ltg: Christiane Zirpel · Anbieter: FBS Dülmen Pfarrei St. Viktor

15. August 2023

- 08:45-11:45 **Selbstgenäht!** Im Nähkurs am Dienstag Vormittag ⓘ Gebühr: 103,20 € · Ltg: Birgit Lenz · Anbieter: FBS Dülmen
- 18:00-20:15 **wellcome** - Treff für Ehrenamtliche und Interessierte. Qualifizierung und kollegialer Austausch für ehrenamtlich Tätige, wellcome- Engel und Interessierte ⓘ Ltg: Rabea Weiling · Anbieter: FBS Dülmen
- 20:00-22:00 **Jazznight** von und mit Jochen Welle ⓘ Ltg: Dr. Wolfgang Werner · Förderv. für Kunst u. Kultur in Dülmen e.V./KID

16. August 2023

- 10:00-13:45 **Passioniertes Kochen** für pensionierte Männer Kochangebot am Mittag ⓘ Gebühr: 18,50 €* · Ltg: Ursula Volpert · Anbieter: FBS Dülmen
- 18:00-20:00 **Vortrag: Dülmen und die Schlacht bei Waterloo** ⓘ Ltg: Erik Potthoff · Heimatverein Dülmen e.V.

17. August 2023

- 17:00-18:30 **MGH - Strick-Café** - Jederman und Jede frau ist willkommen! ⓘ Ltg: Anja Kottisch · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen
- 20:00 **Leben mit Pflegekind** Themenabend für interessierte Personen, Paare oder Eltern über das Zusammenleben mit einem Pflegekind ⓘ Anbieter: Kiwo Jugendhilfe

18. August 2023

- 15:30-17:00 **Freitagstreff im Pavillon** - Aktiv Nachmittage für Menschen 65 plus ⓘ Ltg: Sonja Hellmann · Anbieter: FBS Dülmen
- 16:30-18:45 **NaturWerkstatt** - Grüße aus dem Kräutergarten. Individuelle Duftschalen, Kräuterkränze oder Kräuterbilder herstellen ⓘ Gebühr: 33,00 € · Ltg: Irmgard Neuß · Anbieter: FBS Dülmen

19. August 2023

- 16:00-20:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. ⓘ Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: Brettspielgefährten - Wir spielen bunt e.V.

21. August 2023

- 15:00-16:30 **Singen für Jung und Alt** Singen ist gut für's Herz. Gemeinsames Singen ganz besonders! ⓘ Ltg: Barbara Hanewinkel · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

23. August 2023

- 18:30-22:15 **Kreative One-Pot-Ideen** Kochabend ⓘ Gebühr: 16,50 €* · Ltg: Karen Kranz · Anbieter: FBS Dülmen

24. August 2023

- 14:30-17:30 **Generationentreff im MGH** Doppelkopf, Rommé und mehr für Jung und Alt ⓘ Ltg: Dorothe Ruhoff · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

31. August 2023

- 18:30-22:15 **Hobbyköche am Herd** Kochkurs: Männer treffen sich am Herd und probieren unter Anleitung einer erfahrenen Köchin gemeinsam neue Rezepte aus. ⓘ Gebühr: 16,50 €* · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen

SEPTEMBER

2. September 2023

- 14:00-16:30 **Café Knacks** - Jung bis Alt reparieren gemeinsam im Repair-Café ⓘ Ltg: Barbara Witthaut, Alina Eliseeva · Anbieter: FBS Dülmen

4. September 2023

- 15:00-16:00 **Singen für Jung und Alt** Singen ist gut für's Herz. Gemeinsames Singen ganz besonders! ⓘ Ltg: Barbara Hanewinkel · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen
- 17:00-18:30 **Mein Kind wird getauft** Taufelternabend ⓘ Ltg: Christiane Zirpel · Anbieter: FBS Dülmen, Pfarrei St. Viktor

5. September 2023

- 09:00-11:15 **Frühstück nach der Messe** der KFD St. Viktor für interessierte Frauen ⓘ Ltg: Anna Greß, Heike Plugge · Anbieter: KFD St. Viktor
- 18:30-22:15 **Tapas für ALLE - veggie und vegan** Kochabend ⓘ Gebühr: 16,50 €* · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00-20:30 **Wenn nicht ich, wer sonst?** Mut zur Veränderung; Selbstzweifel und Ängste überwinden - Veränderungen anstoßen ⓘ Ltg: Sarah Kattenbeck · Anbieter: Stadt Dülmen, Gleichstellungsstelle
- 19:00-23:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. ⓘ Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: Brettspielgefährten - Wir spielen bunt e.V.
- 19:30-21:45 **Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern** ⓘ Gebühr: 108,00 € · Ltg: Markus Holbein

6. September 2023

- 10:00-13:45 **Passioniertes Kochen für pensionierte Männer** Kochangebot am Mittag ⓘ Gebühr: 18,50 €* · Ltg: Ursula Volpert · Anbieter: FBS Dülmen

7. September 2023

- 19:30-21:45 **Elternseminar Kess erziehen:** weniger Stress – mehr Freude. Dieses Seminar beinhaltet Informationen über die Entwicklung und Bedürfnisse von Kindern, kurze Übungen, Demonstrationen, Selbstreflexionen und Anregungen für die Praxis zu Hause. ⓘ Gebühr: 30,00 € · Ltg: Linda Bontrup · Anbieter: FBS Dülmen

9. September 2023

- 11:00-13:15 **Qi Gong** in Bewegung und Stille - Im Wandel der Jahreszeiten - Spätsommer-Workshop ⓘ Gebühr: 18,00 € · Ltg: Dr. Katrin Trutschler-Ebert · Anbieter: FBS Dülmen

11. September 2023

- 17:15-20:15 **Online-Qualifizierung:** Senioren- bzw. Alltagsbegleiter/-in (Qualifizierung gem. §45b SGB XI) nach dem Dülmener Modell ⓘ Gebühr: 260,00 € · Ltg: Rabea Weiling, Thomas Drerup

13. September 2023

- 19:00-21:30 **Schüssler Salze, Biochemie** ⓘ Anbieter: KFD St. Viktor

14. September 2023

- 09:00-12:00 **Generationentreff im MGH** Doppelkopf, Rommé und mehr für Jung und Alt ⓘ Ltg: Dorothe Ruhoff · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen
- 15:00-17:15 **Morbus Parkinson** - Leben mit Morbus Parkinson ⓘ Ltg: Heribert Franken Erich Stemberg · Anbieter: FBS Dülmen,,
- 18:00-20:15 **Für alle Fälle - nicht nur für das Alter - vorgesorgt!** - Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung - ⓘ Ltg: Julia Schneider · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00-23:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. ⓘ Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: Brettspielgefährten - Wir spielen bunt e.V.
- 20:00 **Leben mit Pflegekind** Themenabend für interessierte Personen, Paare oder Eltern über das Zusammenleben mit einem Pflegekind ⓘ Anbieter: Kiwo Jugendhilfe

15. September 2023

- 16:30-18:45 **NaturWerkstatt** - Septembergarten, Goldenes Getreideglück, Deko-Ideen mit Farbpower zur Erntezeit für den Tisch ⓘ Gebühr: 21,00 € · Ltg: Irmgard Neuß · Anbieter: FBS Dülmen

* Bei diesen Angeboten fallen Umlagekosten an.

- einsA – spirituell
- einsA – politisch & gesellschaftlich
- einsA – gesund & fit

- einsA – kreativ
- einsA – freiwillig & engagiert



Anmeldung und weitere Informationen unter
www.einsA-duelmen.de
 Tel. 02594/97995-100

17:00-23:00 **Dülmener Kulturnacht** Musik im Rahmen der Dülmener Kulturnacht auf dem Markt der Möglichkeiten **📍** Ltg: Silke Althoff · Anbieter: Kulturteam, Stadt Dülmen

18:00-21:00 **LeseGenuss** - Internationale Märchen und Geschichten. Hören und Essen: Gehen Sie auf eine kulinarische Reise durch die Kontinente **📍** Gebühr: 40,00 €* · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen

16. September 2023

09:30-17:45 **Patchwork und Quilting** - Handwerk erlernen - Textiltechnik - Kunstmosaik aus Stoffen - Intensivkurs am Wochenende **📍** Gebühr: 71,40 € · Ltg: Ursula Aschmoneit, Mechthild Uekötter · Anbieter: FBS Dülmen

11:00-13:00 **Alte Spiele neu entdecken** Kinder sind mit ihren Eltern und Großeltern eingeladen, historische Spiele neu zu entdecken **📍** Anbieter: Kulturteam Dülmen, MGH Dülmen

11:00-15:00 **Es geht auch anders** - nachhaltig gut leben **📍** Anbieter: DüNaMi e.V.

17:00-23:00 **Dülmener Kulturnacht** Musik im Rahmen der Dülmener Kulturnacht auf dem Markt der Möglichkeiten **📍** Ltg: Silke Althoff · Anbieter: Kulturteam, Stadt Dülmen

18. September 2023

15:00-16:30 **Singen für Jung und Alt** Singen ist gut für's Herz. Gemeinsames Singen ganz besonders! **📍** Ltg: Barbara Hanewinkel · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

19:30-21:00 **Vortrag: Jungs - ein echtes Abenteuer.** An diesem Abend geht es in erster Linie darum, die Jungs in ihren Verhaltensweisen zu verstehen. **📍** Ltg: Meike Evers · Anbieter: FBS Dülmen

19. September 2023

08:45-10:15 **Lese.ZEICHEN!** - Literatur im Zeichen der Zeit. Literaturkreis **📍** Gebühr: 58,80 € · Ltg: Heike König-Bölke · Anbieter: FBS Dülmen

10:30-12:00 **Lese.ZEICHEN!** - Literatur im Zeichen der Zeit. Literaturkreis **📍** Gebühr: 58,80 € · Ltg: Heike König-Bölke · Anbieter: FBS Dülmen

20:00 **Leben mit Pflegekind** Themenabend für interessierte Personen, Paare oder Eltern über das Zusammenleben mit einem Pflegekind **📍** Anbieter: Kiwo Jugendhilfe

20. September 2023

10:00-13:45 **Passioniertes Kochen für pensionierte Männer.** Kochangebot am Mittag **📍** Gebühr: 18,50 €* · Ltg: Ursula Volpert · Anbieter: FBS Dülmen

21. September 2023

17:00-18:30 **MGH - Strick-Café** - Jederman und Jedefrau ist willkommen! **📍** Ltg: Anja Kottisch · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

18:30-22:15 **Buntes Vergnügen für den verwöhnten Gaumen** Kochabend **📍** Gebühr: 16,50 €* · Ltg: Ursula Volpert · Anbieter: FBS Dülmen

23. September 2023

16:00-20:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. **📍** Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: Brettspielgefährten - Wir spielen bunt e.V.

24. September 2023

unbekannt **Schwof unter'm Glasdach** Wir laden zum gemeinsamen Tanzen ein, da wird wieder unter dem Glasdach geschwof. **📍** Anbieter: MGH Dülmen

26. September 2023

09:00-16:30 **Umgang mit Konfliktsituationen** am Arbeitsplatz - für Betreuungskräfte (§43b) Für Betreuungskräfte **📍** Gebühr: 115,00 € · Ltg: Sabine Mierelmeier · Anbieter: FBS Dülmen

18:30-22:15 **Ein Streifzug durch die fernöstliche Küche** Kochabend **📍** Gebühr: 16,50 €* · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen

19:30-21:00 **Vortrag: Grenzen sind Geschenke** Sind wir nur gute Eltern, wenn wir alle Wünsche unserer Kinder erfüllen oder zeigen wir Stärke, wenn wir mit klaren Grenzen unsere Kinder auf die „große Welt“ vorbereiten? **📍** Ltg: Lena Schuch · Anbieter: FBS Dülmen

27. September 2023

19:00-22:00 **Spielen für Jung und Alt** Alle sind eingeladen mitzuspielen! **📍** Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

28. September 2023

14:30-17:30 **Generationentreff im MGH Doppelkopf, Rommé und mehr für Jung und Alt** **📍** Ltg: Dorothe Ruhoff · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

29. September 2023

15:30-17:00 **Freitags im Pavillon** - Sitzgymnastik für Senioren - Im Alltag fit bleiben! **📍** Ltg: Sonja Hellmann · Anbieter: FBS Dülmen

OKTOBER

2. Oktober 2023

15:00-16:00 **Singen für Jung und Alt** Singen ist gut für's Herz. Gemeinsames Singen ganz besonders! **📍** Ltg: Barbara Hanewinkel · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

4. Oktober 2023

15:30-17:00 **Offene Spielzeit im einsA** Für alle Mütter, Väter, Großeltern mit Kleinkindern. **📍** Ltg: Julia Schniggendiller · Anbieter: FBS Dülmen, Familienzentrum St. Anna

10:00-13:45 **Passioniertes Kochen** für pensionierte Männer Kochangebot am Mittag **📍** Gebühr: 18,50 €* · Ltg: Ursula Volpert · Anbieter: FBS Dülmen

5. Oktober 2023

18:00-20:15 **Einführung in das Betreuungsrecht** Informationsveranstaltung für gesetzliche Betreuer und Betreuerinnen, **📍** Ltg: Julia Schneider · Anbieter: FBS Dülmen

7. Oktober 2023

14:00-16:30 **Café Knacks** - Jung bis Alt reparieren gemeinsam im Repair-Café **📍** Ltg: Barbara Witthaut, Alina Eliseeva · Anbieter: FBS Dülmen

10. Oktober 2023

09:00-11:15 **Frühstück nach der Messe** der KFD St. Viktor für interessierte Frauen **📍** Ltg: Anna Greß, Heike Plugge · Anbieter: KFD St. Viktor

19:00-23:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. **📍** Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: Brettspielgefährten - Wir spielen bunt e.V.

11. Oktober 2023

15:30-17:00 **Offene Spielzeit im einsA** Für alle Mütter, Väter, Großeltern mit Kleinkindern. **📍** Ltg: Julia Schniggendiller · Anbieter: FBS Dülmen, Familienzentrum St. Anna

12. Oktober 2023

09:00-10:30 **Ganzheitliches Gedächtnistraining** mit Bärbel Schwarze - Anfängerkurs **📍** Gebühr: 65,00 € · Ltg: Bärbel Schwarze · Anbieter: FBS Dülmen

09:00-12:00 **Generationentreff im MGH Doppelkopf, Rommé und mehr für Jung und Alt** **📍** Ltg: Dorothe Ruhoff · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

09:30-14:00 **Komm wir näher!** Meine erste Einkaufstasche. Für Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse **📍** Gebühr: 29,40 € · Ltg: Kay Ina Wagner · Anbieter: FBS Dülmen

11:00-12:30 **Ganzheitliches Gedächtnistraining** mit Bärbel Schwarze - Fortgeschrittene **📍** Gebühr: 85,00 € · Ltg: Bärbel Schwarze · Anbieter: FBS Dülmen

15:00-17:15 **Morbus Parkinson** - Leben mit Morbus Parkinson **📍** Ltg: Heribert Franken, Erich Stemberg · Anbieter: FBS Dülmen

19:00-23:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. **📍** Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: Brettspielgefährten - Wir spielen bunt e.V.

14. Oktober 2023

11:00-15:00 **Ladies-Night** - Secondhandmarkt für die Frau **📍** Ltg: Anna Greß · Anbieter: KFD St. Viktor

16. Oktober 2023

08:30-10:00 **Yoga** für Anfänger und Fortgeschrittene **📍** Gebühr: 90,00 € · Ltg: Christiane Zink · Anbieter: FBS Dülmen

08:45-11:45 **Selbstgenäht!** Im Nähkurs am Montagvormittag **📍** Gebühr: 154,80 € · Ltg: Birgit Lenz · Anbieter: FBS Dülmen

15:00-16:30 **Singen für Jung und Alt** Singen ist gut für's Herz. Gemeinsames Singen ganz besonders! **📍** Ltg: Barbara Hanewinkel · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

15:15-16:45 **Yoga auf dem Stuhl** - Wohlbefinden durch Yoga - in jedem Alter und auch im Sitzen **📍** Gebühr: 90,00 € · Ltg: Andrea Segbers · Anbieter: FBS Dülmen

17:00-18:30 **Mein Kind wird getauft** Taufelternabend **📍** Ltg: Christiane Zirpel · Anbieter: FBS Dülmen, Pfarrei St. Viktor

17. Oktober 2023

08:30-10:00 **Yoga** für Anfänger und Fortgeschrittene **📍** Gebühr: 106,20 € · Ltg: Ghazal Großkopf · Anbieter: FBS Dülmen

08:45-11:45 **Selbstgenäht!** Im Nähkurs am Dienstagvormittag **📍** Gebühr: 154,80 € · Ltg: Birgit Lenz · Anbieter: FBS Dülmen

10:15-11:45 **Yoga** für Anfänger und Fortgeschrittene **📍** Gebühr: 106,20 € · Ltg: Ghazal Großkopf · Anbieter: FBS Dülmen

16:45-17:30 **Gymnastik für Frauen** **📍** Gebühr: 40,00 € · Ltg: Silke Czubek · Anbieter: FBS Dülmen

18:00-18:45 **Zumba** **📍** Gebühr: 70,00 € · Ltg: Vera Sietmann · Anbieter: FBS Dülmen

18:30-19:15 **Thairobik** **📍** Gebühr: 32,00 € · Ltg: Andrea Fiebig · Anbieter: FBS Dülmen

18:30-22:15 **Herzhafte Herbstküche** Kochkurs: Das schmeckt im Herbst! **📍** Gebühr: 16,50 €* · Ltg: Karen Kranz · Anbieter: FBS Dülmen

19:00-19:45 **Bodyfit** - effektives Ganzkörpertraining das den gesamten Körper strafft und definiert **📍** Gebühr: 70,00 € · Ltg: Vera Sietmann

18. Oktober 2023

09:00-10:30 **Kidix** - Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit Kindern ab dem ersten Lebensjahr **📍** Gebühr: 53,20 € · Ltg: Petra Rath · Anbieter: FBS Dülmen

* Bei diesen Angeboten fallen Umlagekosten an.

- einsA – spirituell
- einsA – politisch & gesellschaftlich
- einsA – gesund & fit

- einsA – kreativ
- einsA – freiwillig & engagiert



Anmeldung und weitere Informationen unter
www.einsA-duelmen.de
 Tel. 02594/97995-100

- 10:00-13:45 **Passioniertes Kochen für pensionierte Männer** Kochangebot am Mittag ⓘ Gebühr: 18,50 € · Ltg: Ursula Volpert · Anbieter: FBS Dülmen
- 10:00-12:15 **wellcome** - Treff für Ehrenamtliche und Interessierte. Qualifizierung und kollegialer Austausch für ehrenamtlich Tätige, wellcome-Engel und Interessierte ⓘ Ltg: Rabea Weiling · Anbieter: FBS Dülmen
- 10:30-12:00 **Kidix** - Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit Kindern ab dem ersten Lebensjahr ⓘ Gebühr: 60,80 € · Ltg: Petra Rath · Anbieter: FBS Dülmen
- 15:30-17:00 **Offene Spielzeit im einsA** Für alle Mütter, Väter, Großeltern mit Kleinkindern. ⓘ Ltg: Julia Schniggendiller · Anbieter: FBS Dülmen, Familienzentrum St. Anna
- 17:40-19:10 **Yoga** - Meditation & Kraftquelle für Körper, Geist und Seele. Angebot für Einsteiger und Geübte ⓘ Gebühr: 80,00 € · Ltg: Birgit Sceda-Brauer · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:15-20:00 **Fit werden - Fit bleiben** ⓘ Gebühr: 28,00 € · Ltg: Andrea Fiebig · Anbieter: FBS Dülmen

19. Oktober 2023

- 09:00-10:30 **Kidix** - Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit Kindern ab dem ersten Lebensjahr ⓘ Gebühr: 68,40 € · Ltg: Petra Rath · Anbieter: FBS Dülmen
- 10:30-12:00 **Kidix** - Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit Kindern ab dem ersten Lebensjahr ⓘ Gebühr: 68,40 € · Ltg: Petra Rath · Anbieter: FBS Dülmen
- 14:15-15:00 **Aquafitness** ⓘ Gebühr: 52,00 € · Ltg: Andrea Fiebig · Anbieter: FBS Dülmen
- 16:30-18:30 **Mit 67 noch vor der Klasse stehen?** Wege in die Rente ⓘ Ltg: Deutschmann N. N. · Anbieter: GEW KV Coesfeld
- 17:00-18:30 **MGH - Strick-Café** - Jederman und Jede frau ist willkommen! ⓘ Ltg: Anja Kottisch · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

- 17:00-20:45 **Afterwork-Kochen:** Alles Burger! Kochkurs: Burger in allen Varianten ⓘ Gebühr: 19,00 €* · Ltg: Birgit Mersmann · Anbieter: FBS Dülmen
- 18:00-18:45 **Wassergymnastik** für Senioren ⓘ Gebühr: 58,50 € · Ltg: Tatjana Fink · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:30-20:15 **Aquapower** ⓘ Gebühr: 58,50 € · Ltg: Tatjana Fink · Anbieter: FBS Dülmen

20. Oktober 2023

- 08:30-10:00 **Gymnastik für Mollige**, Unsportliche und Einsteiger ⓘ Gebühr: 72,00 € · Ltg: Helga Michejda · Anbieter: FBS Dülmen
- 10:15-11:00 **Wirbelsäulengymnastik** ⓘ Gebühr: 32,00 € · Ltg: Andrea Fiebig · Anbieter: FBS Dülmen
- 16:30-18:45 **NaturWerkstatt** - Goldenes Herbstleuchten. Bunte Herbstkränze und Schalenfüllungen ⓘ Gebühr: 15,00 € · Ltg: Irmgard Neuß · Anbieter: FBS Dülmen

21. Oktober 2023

- 09:30-10:30 **Zumba®** ⓘ Gebühr: 63,00 € · Ltg: Vera Sietmann · Anbieter: FBS Dülmen
- 16:00-20:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. ⓘ Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: Brettspielgefährten - Wir spielen bunt e.V.

24. Oktober 2023

- 18:30-22:15 **Dinner for two** Zu zweit kochen und essen ist doppelter Spaß! Käseköstlichkeiten! ⓘ Gebühr: 16,50 €* · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:30-21:00 **Ist Oma jetzt im Himmel?** - Mit Kindern über Sterben und Tod reden" ⓘ Ltg: Elisabeth Rölfer · Anbieter: FBS Dülmen

* Bei diesen Angeboten fallen Umlagekosten an.

25. Oktober 2023

- 15:30-17:00 **Offene Spielzeit im einsA** Für alle Mütter, Väter, Großeltern mit Kleinkindern. ⓘ Ltg: Julia Schniggendiller · Anbieter: FBS Dülmen, Familienzentrum St. Anna
- 19:00-22:00 **Spielen für Jung und Alt** Alle sind eingeladen mitzuspielen! ⓘ Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

26. Oktober 2023

- 14:30-17:30 **Generationentreff im MGH** Doppelkopf, Rommé und mehr für Jung und Alt ⓘ Ltg: Dorothe Ruhoff · Anbieter: FBS Dülmen, MGH Dülmen

28. Oktober 2023

- 15:00-17:30 **Orchideentreffen** der Orchideenfreunde Münster-Münsterland ⓘ Ltg: Dieter Landtreter · Anbieter: Orchideenfreunde Münster-Münsterland

Stand: 28. April 2023
 Alle Angaben ohne Gewähr



Bült 1A · 48249 Dülmen
 Tel.: 02594/97995-100 · info@einsa-duelmen.de
www.einsa-duelmen.de
facebook.com/einsADuelmen
instagram.com/einsA.Duelmen

Unsere regulären Öffnungszeiten:
 Montag bis Donnerstag: 7:00 Uhr bis 20:00 Uhr
 Freitag: 7:00 bis 18:30 Uhr
 am Wochenende nach Bedarf und Buchung

Reiserätsel – Rätselreise

Eine musikalisch-kulinarische Rätselreise in fremde Länder und Regionen (Wikipedia und Google helfen wieder...)
 Das Lösungswort hält im und nach dem Urlaub fit!
 Zu gewinnen gibt es dieses Mal einen Gutschein für das Bistro Orange*



König Friedrich II. begutachtet den Kartoffelanbau auf einer seiner Inspektionsreisen / Bild: Wikipedia, gemeinfrei

1. Seelen backt man traditionell in

- F: Oberschwaben
- P: Rheinhessen
- E: Niederbayern
- A: Unterfranken

2. Im „Vogelhändler“ besingt man Rosen in

- L: Kärnten
- B: Salzburg
- A: Tirol
- S: Vorarlberg

3. „Smoke on the Water“ spielt am

- H: Genfersee
- M: Bodensee
- I: Gardasee
- J: Chiemsee

4. Der Röstigraben trennt

- Z: die Alpen vom Juragebirge
- N: Graubünden von Liechtenstein
- E: das Matterhorn vom Säntis
- R: die Deutschschweiz von der Romandie

5. Jacques Brel sang ein Lied über den Hafen von

- N: Rotterdam
- B: Den Helder
- R: Amsterdam
- D: Gouda

6. Hoffmann von Fallersleben schrieb das Deutschlandlied auf

- O: Wangerooge
- A: Helgoland
- E: Sylt
- U: Rügen

7. Haggis isst man traditionell in

- A: England
- N: Wales
- D: Schottland
- E: Irland

8. Der Ursprung der Kartoffel liegt in

- F: Nordafrika
- E: Westeuropa
- T: Südamerika
- S: Ostasien

9. „Waltzing Matilda“ gilt als inoffizielle Nationalhymne von

- O: Australien
- M: Kanada
- T: Neuseeland
- N: Südafrika

10. Laut Legende stammt die englische Worcestershiresauce aus

- V: Ägypten
- U: Indien
- G: Namibia
- K: Malaysia

11. „Funiculi, Funiculà“ besingt die Seilbahn am

- S: Ätna
- U: Vulcano
- L: Stromboli
- R: Vesuv

Lösungswort



Quiz: Stefan Sudmann

* Unter den richtigen Einsendungen lösen wir drei Gewinner. Diese werden telefonisch benachrichtigt und können dann ihren Gewinn am Infopoint abholen. Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen unserer Einrichtungen im Haus sind von dem Gewinnspiel ausgeschlossen.



Die Offene Sprechstunde für Menschen mit Behinderung geht weiter!



Ab März 2023 gibt es sie nun wieder: Die offene Sprechstunde der EUTB Coesfeld in Dülmen. Sie findet jeden zweiten und vierten Dienstag des Monats zwischen 14.00 und 16.30 Uhr im einsA statt. In dieser Zeit kann man ohne einen Termin vorbeikommen. In der Corona-Zeit hat die Offene Sprechstunde ausgesetzt. Nun geht es weiter! Die Mitarbeitende der EUTB ist sehr froh, dass sie nun auch Menschen in Dülmen wieder ein Beratungsangebot ohne Termin anbieten können.

EUTB steht für Ergänzend Unabhängige Teilhabe-Beratung. Es ist ein vom BMAS gefördertes Beratungsangebot für Menschen mit (drohender) Behinderung und deren Angehörige. Träger ist der Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen (kurz: BSVW).

Die EUTB berät rund um das Thema Behinderung. Es kann zum Beispiel um die Beantragung eines Schwerbehindertenausweises oder eines Hilfsmittels gehen. „Manchmal ist es auch einfach mal gut, mit jemandem zu reden, wenn man sich gerade in einer schwierigen Situation befindet“, sagt Alina Bonhoff, Teilhabeberaterin der EUTB. Manche Ratsuchenden erwerben plötzlich und unerwartet eine Behinderung und wünschen sich erstmal eine allgemeine Beratung, was es für Unterstützungsmöglichkeiten für sie gibt.

Der Hauptstandort ist in Coesfeld, in der Süringstraße 40. Dort gibt es ebenfalls eine Offene Sprechstunde, montags von 10.00 bis 12.00 Uhr. Es kann außerdem jederzeit telefonisch oder per Mail ein Termin vereinbart werden.

Bei Interesse kann man sich unter der Nummer 02541 737454 telefonisch melden oder eine Mail an info@eutb-kreis-coesfeld.de schreiben. Weitere Informationen sind auf der Homepage www.info-kreis-eutb.de zu finden.

Alina Bonhoff

– Anzeige –

Exklusive Gruppenreise durch den Osten Siziliens

Ihr Reisedatum
02.09 - 13.09.2023

12tägige Traumreise zwischen Syrakus, Taormina und den Äolischen Inseln

Ihr Reiseleiter: der italienische Tenor Sebastiano Io Medico

reiselounge-europa.de
info@reiselounge.com
02594 / 799 4207
Viktorstraße 4. | 48249 Dülmen

„Ihr Profi für Rad- und Gruppenreisen in Dülmen“

REISELOUNGE EUROPA

Reparieren statt Wegwerfen!

Repair Café Knacks in der Engagement-Ecke



Engagementecke
im einsA

Handwerkerteam vom Repair-Café Knacks
Foto: Stadt Dülmen

Etwas Gutes für die Umwelt tun und sich einmal im Monat in netter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen für die gute Sache beim Dülmener Repair Café einbringen – das können interessierte Handwerker und Hobbybastler jeden ersten Samstag von 14 bis 16.30 Uhr im einsA tun. Das Team sucht über die dortige Engagement-Ecke derzeit im Besonderen Menschen, die sich mit elektronischen Geräten (Haushaltsgeräte, Unterhaltungselektronik oder IT-Geräte) auskennen. Haben Sie Interesse das Team des Repair Cafés zu unterstützen? Dann melden Sie sich bei Barbara Witthaut, cafeknacksduelmen@web.de oder schauen Sie gleich beim nächsten Repair Café persönlich rein.

Reisen im Archiv



oben: Teilnehmerinnen an der Reise durch das Archiv/Foto: Pressestelle Stadt Dülmen, Steffi Kannacher; rechts: Schreiben des Landrats zur Kur von Dülmens Bürgermeister, 1943/Bild: Stadtarchiv Dülmen

Der Archivbesuch als Zeitreise

Wer in ein Archiv geht, befindet sich schon auf einer Reise – nicht durch den Raum, sondern durch die Zeit. Ob jemand alte Zeitungsartikel liest, sich eine Akte aus dem 17. Jahrhundert vorlegen lässt oder Fotos aus der Zeit vor dem Zweiten Weltkrieg betrachtet: Immer taucht man in die Vergangenheit ein und lernt etwas über das eigene Land, die eigene Stadt und deren Menschen aus einer längst vergangenen Zeit – wie man beim Reisen in eine andere Stadt oder ein anderes Land die dortige Kultur und die dort lebenden Menschen kennenlernt.

Reisen in der Vergangenheit

Und selbstverständlich kann man bei einer Reise in die Vergangenheit bisweilen auch etwas über das Reisen in der Vergangenheit erfahren: Man denke zum Beispiel an das mittelalterliche „Reisekönigtum“, das die deutsche Geschichte im Gegensatz zu den zentralen Königsresidenzen Frankreichs oder England prägte. Pilgerfahrten stellten für Jahrhunderte wohl die wichtigste Form des Reisens dar. Die „Italienische Reise“ von Goethe (der auch einmal Halt in Dülmen machte) beeinflusste zahlreiche Menschen – und nicht zuletzt auch die deutsche Filmkomödie „Go Trabi go“ aus dem Jahre 1992.

Archivalien zu Reisen, Urlaub und Ferien im Stadtarchiv Dülmen

Im Stadtarchiv Dülmen findet sich zu diesen Formen des Reisens eher wenig Material – wenn auch die in Buchform erschienenen Reiseerinnerungen des Herzogs Emmanuel von Croy aus dem 18. Jahrhundert in der Archivbibliothek vorhanden sind.

Zum Thema „Ferien“ finden sich hier vor allem Unterlagen der Stadtverwaltung zu Fe-

rienerholungsmaßnahmen aus der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Diese geben allerdings weniger Informationen zu den persönlichen Erlebnissen der daran teilnehmenden Kinder und Jugendlichen, sondern enthalten vor allem Angaben über Zuschüsse und Finanzierung. Etwas persönlichere Berichte über Ferienfreizeiten finden sich dagegen in der Dülmener Zeitung.

Auch über Wallfahrten liegen im Stadtarchiv einzelne Unterlagen vor, so z.B. Sammlungsgut zur Hardenberg-Wallfahrt nach Neviges. Interessant ist sicher auch der „Führer durch Dülmen besonders für Emmerickpilger“ aus dem Jahre 1924, der schon vor fast hundert Jahren ein religiöses Anliegen mit touristischer Werbung für die Stadt Dülmen verband. Daneben finden sich im Stadtarchiv Dülmen auch verschiedene Unterlagen zu hiesigen Hotels, außerdem einzelne städtische Akten aus dem Bereich Tourismus/Fremdenverkehr.

Wenn man weiter sucht, findet man weitere kleine Details, so zum Beispiel in der Akte „Verwaltungssachen“ die Genehmigung eines fünfwöchigen Urlaubs für den Dülmener Bürgermeister 1888 – und die Personalakte des nationalsozialistischen Bürgermeisters Helms verweist auf eine Kur im Jahre 1943.

Auch in Nachlässen findet sich bisweilen etwas über Urlaubsreisen einzelner Familien, so enthält der Nachlass der Familie des 1940 verstorbenen Lehrers und Malers Andreas Ballhausen Prospekt und Preisliste eines Hotels in Lugano von 1950.

Wer dem Thema gern etwas weiter nachgehen möchte, ist im Stadtarchiv herzlich willkommen!

Stefan Sudmann

„Führer durch Dülmen besonders für Emmerickpilger“ von 1924/Bild: Stadtarchiv Dülmen



Unser Kooperationspartner ADFC stellt sich vor



Herr Schwering, wie viele Mitglieder hat der ADFC Dülmen?
Wir zählen inzwischen ca. 100 Mitglieder.

Wie viele verschiedene Touren bieten Sie im Jahr rund um Dülmen an?
Von April bis September finden jeden Dienstag Abend flotte Feierabendtouren und alle 14 Tage am Freitag Nachmittag Bummeltouren statt.

Mittlerweile gibt es viele Radfahrer mit einem Pedelec. Wird bei Ihnen unterschieden zwischen Radtouren mit und ohne Pedelec?
Bei unseren Touren ist Jede und Jeder willkommen.

Muss man Mitglied im ADFC werden, um an den geführten Touren teilzunehmen?
Man muss kein Mitglied sein. Nichtmitglieder zahlen 2 Euro pro Feierabendtour, bzw.

3 Euro pro Bummeltour. Für Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos.

Wo kann man sich über Ihre geführten Radtouren und Tourenvorschläge informieren?
Auf unserer Webseite www.duelmen.adfc.de und in der örtlichen Presse.

Wenn man sich beim ADFC engagieren möchte, gibt es regelmäßige Treffen? Wenn ja, wo finden diese statt?
In den Wintermonaten, in denen keine Radtouren stattfinden, treffen wir uns zu einem monatlichen Stammtisch. Die Termine sind ebenfalls auf unserer Webseite und in der Presse zu finden.

Aber auch bei den Fahrradtouren findet sich immer eine Gelegenheit zu Gesprächen.

Mein Buchtipp!

Auf eine besondere Reise nimmt die Autorin Lotta Lubkoll ihre Leserschaft in ihrem Buch „Wandern, Glück und lange Ohren“ mit. Denn gemeinsam mit ihrem Esel Jonny macht sie sich mit Rucksack, Zelt und Eselzaun bepackt auf Wanderschaft von München über die Alpen bis hin zur Adriaküste. 80 Tage dauert die Reise von Lotta und ihrem vierbeinigen Wandergefährten. Dabei legen sie etwa 600 Kilometer zurück – bei einem Schritt-Tempo von drei Kilometern die Stunde.



Lotta Lubkoll erzählt recht kurzweilig von ihren Erlebnissen, den vielen positiven Begegnungen, der erzwungenen Entschleunigung durch ihren tierischen Begleiter und auch von Schwierigkeiten und Ängsten.

Ergänzend zum unterhaltsamen Text finden sich im Buch zahlreiche Fotos von der Reise und Illustrationen der Autorin.

Das Buch kann in unserer Kath. Öffentlichen Bücherei ausgeliehen werden.

Malik-Verlag, 288 Seiten, ISBN 978-3890295398

Christiane Daldrup



FBS on Tour



Familienbildungsstätte unterwegs

In diesem Sommer wird die Familienbildungsstätte „on tour“ gehen. Das heißt, wir werden mit unserem Lastenrad in Dülmen unterwegs sein und für die Menschen Angebot in der Nachbarschaft machen – kostenlos und ohne Anmeldungen, einfach vorbeikommen.

Welche Angebote gibt es?

In der Spielzeit für jungen Familien mit Kindern im Kindergartenalter werden wir auf Spielplätzen Halt machen. Wir laden junge Familien ein, sich mit uns zu treffen. Wir bringen Spielmaterial mit und werden es uns gemütlich machen. So haben Eltern die Möglichkeit, vor Ort neue Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu schließen. Wir sind von 15:30 bis 17 Uhr auf den Spielplätzen „An den Wiesen“ (1. Mittwoch im Monat), „Stolbergstraße“ (2. Mittwoch im Monat), „Stockhoyer Weg“ (3. Mittwoch im Monat) und „Sonnenblumenstraße“ (4. Mittwoch im Monat) zu finden.

Sollte es einen fünften Mittwoch geben, haben wir etwas Besonderes vorbereitet.

Im Angebot „FBS on tour – Sport“ gehen wir nach draußen und bewegen uns. Jeden Donnerstag wartet Vera Sietmann mit einem Sportangebot am Sportzentrum Süd auf euch. Es erwartet euch ein Mix aus Kraft, Ausdauer und Koordination. Vielfältigkeit und das Training für den ganzen Körper zeichnet diesen Kurs aus. Trainiert wird – auch bei schlechtem Wetter – von April bis Ende September. Das Angebot ist für alle, die Lust haben, sich zu bewegen. Auch junge Menschen sind herzlich willkommen. Los geht's von 18:30 Uhr bis 20 Uhr.

Informationen findet ihr auch auf der Website:
FBS on tour - FBS Dülmen (fbs-duelmen.de)

FBS on Tour
Spielzeit für junge Familien mit Kindern im Kindergartenalter
immer mittwochs – immer draußen – immer in Dülmen
ab dem 19. April jede Woche

FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE DÜLMEN
Katholische Kirche Bistum Münster

Wichtig mit uns und anderen Familien eurer Spielstätte, vielen Ideen und als er uns, euch doch dort zu treffen!

DEZEMBER: Spielplatz An den Wiesen, Spielplatz Stolbergstraße, Spielplatz Stockhoyer Weg, Spielplatz Sonnenblumenstraße, Bisheriges Angebot, weitere Infos folgen, Angebot im eimsA, weitere Infos folgen

Hier findet ihr die aktuellsten Informationen!



– Anzeige –

Malteser
...weil Nähe zählt.

Gestürzt, gedrückt, geholfen. Malteser Hausnotruf
Hilfe auf Knopfdruck:

- Bereitschaftsdienst rund um die Uhr
- Beratung durch Experten
- Fixpreis ohne versteckte Kosten
- monatlich kündbar

Jetzt informieren:
☎ **0800 9966009** kostenlos
malteser-hausnotruf.de

Rund um sicher - auf Knopfdruck:

einsA Magazin
Wir freuen uns, dass wir Ihnen bereits die neunte Ausgabe unseres einsA-Magazins kostenlos zur Verfügung stellen können.

Über eine freiwillige Abgabe am Infopoint von 1 Euro pro Exemplar für unsere Kostendeckung sind wir sehr dankbar.

einsA-Mitmachseite

Riesen Seifenblasen – ein Spaß für Groß und Klein

Wir verraten euch unser vielfach ausgetestetes Rezept!

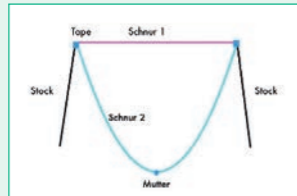
Seifenblasenflüssigkeit:

- ▶ 250 ml Spülmittel (Fairy-Ultra)
- ▶ 1 Päckchen Backpulver
- ▶ 1 Esslöffel Guarkernmehl (Bio-Laden)
- ▶ 3 Liter Wasser

Alles in einem Eimer miteinander gut verrühren. Und danach stehen lassen, am besten über Nacht.

Seifenblasenstäbe:

- ▶ Bambusstöcker
- ▶ Dicke Wolle
- ▶ Unterlegscheibe/Mutter
- ▶ Klebeband/Tape



Viel Spaß!



Frühlings- und Sommerdeko für zuhause Blumen aus Butterbrotstüten

Sterne, die aus Butterbrotstüten gebastelt werden können, kennen viele. Mit der gleichen Technik könnt ihr auch wunderschöne Blüten für den Frühling und Sommer zaubern. Wir erklären euch wie's geht.

Ihr braucht:

8 Butterbrotstüten, Klebestift, Schere, Band zum aufhängen

Ihr nehmt die erste Tüte und legt sie, mit der Öffnung nach oben, vor euch hin. Klebt mit dem Klebestift in der Mitte an der Falz entlang und unten an der Falz, ähnlich wie ein auf dem Kopf stehendes T. Jetzt klebt ihr eine Tüte auf die mit Kleber bestrichene Seite. Das macht ihr mit allen 8 Tüten. Dann nehmt ihr die Schere und schneidet eure Blumenform aus. Auf dem Foto seht ihr verschiedene Formen, ihr könnt aber auch selber Muster ausprobieren. Nun zieht ihr eure Blume auf wie ein Fächer und könnt das unterste und oberste Tütenblatt zusammen kleben. Nach belieben könnt ihr ein Band zum Aufhängen anbringen.

Wenn ihr die Blüten bunt haben wollt, eignet sich Farbspray. Als Alternative könnt ihr die Blüten mit Wasserfarben sprenkeln oder bedrucken.

Viel Spaß!

P.S. Schickt uns doch ein Foto von eurem Exemplar zu: info@einsa-duelmen.de



Aus unserer einsA-Küche

Beeren-Limo für den Feierabend



350 g Beerenmischung, TK

2 Zweige Minze (oder ½ TL Pfefferminztee)

1 Zitrone, Saft

1 Orange, Saft

wer mag: etwas Zucker

400 ml Apfelsaft

Alle Zutaten zusammen mischen und 30 min durchziehen lassen. Zum Schluss mit 250 ml Tonic Water aufgießen.

Schönen Feierabend!

www.facebook.com/einsaDuelmen

www.instagram.com/einsa.duelmen

Die eigene Widerstandskraft stärken Resilienz-Workshop für Angehörige von Menschen mit Demenz



Am 24. Juni 2023 laden das Mehrgenerationenhaus Dülmen und die Dülmener Allianz Leben mit Demenz von 10 bis 17 Uhr zu einem Tagesworkshop zum Thema „Resilienz“ ins einsA ein. Der Workshop richtet sich an pflegende Angehörige und Ehrenamtliche, die demenziell veränderte Personen betreuen.

„Die eigene Resilienz – also Widerstandsfähigkeit – zu entwickeln, kann dabei unterstützen, eine innere Kraft zu finden, um handlungsfähig und gesund zu bleiben“, sagt Susanne Knorr, die den Workshop leitet. Sie ist seit 2004 als Beraterin, Trainerin und Coach tätig und kennt die besonderen Herausforderungen für Bezugspersonen von Demenzzkranken: Sie erleben bei den Betreuten die Störung und den Verlust verschiedener geistiger und körperlicher Fähigkeiten, die Veränderungen des Sozialverhaltens und der Persönlichkeit sowie Gefühlsschwankungen. Insbesondere Angehörige müssen darüber hinaus die eigene Betroffenheit durch die veränderte Beziehung zu der demenzen Person verarbeiten.

Im Workshop erhalten die Teilnehmenden einen theoretischen Überblick über Resilienz. Sie können feststellen, wie es um ihre eigene Widerstandskraft bestellt ist und lernen praktische Übungen kennen, um die eigene Resilienz zu entwickeln und zu stärken.

Eine Anmeldung ist bei der städtischen Projektkoordinatorin Jennifer Stocksley, unter j.stocksley@duelmen.de möglich oder bei der FBS unter der Telefonnummer 02594 97995300.

Pro Person fallen Materialkosten von 3,50 Euro für die Workshop-Unterlagen an. Der Kurs ist ansonsten kostenfrei.

Sprachlos im Urlaub

Wir waren zu dritt auf dem Balkan unterwegs. Zwischen Sarajewo und Bihać passierte es: Auf regennasser Fahrbahn rutschte Benedikt mit seiner Enduro frontal in den Gegenverkehr. Schwere Brustkorbquetschung mit Atemnot. Ein Auto brachte ihn schnell weg. Tobias und ich blieben zurück, inmitten von Menschen mit fremder Sprache, niemand konnte uns was erklären. Ein Mann machte ein Zeichen, wir sollten ihm folgen. Bei sich zuhause ging er zum Telefon (es war vor dem Handy-Zeitalter). Er telefonierte in seiner Sprache mit irgendjemandem und reichte mir dann den Hörer: Mit warmer Stimme und schönem Akzent sprach am anderen Ende der Leitung ein Unbekannter – in deutscher Sprache. Der Fremde hatte ihm alles geschildert, und jetzt folgte für uns die Übersetzung: Wir erfuhren in Ruhe, was wir jetzt zu tun und zu erledigen hätten, wie es weitergehen würde. „Machen Sie sich keine Sorgen“, das habe ich noch heute im Ohr. Nie habe ich meine „Muttersprache“ so wohlthuend empfunden, wie in dieser Ausnahmesituation im fremden Land.



Ein Sommerpicknick ganz ohne Müll



Team SISU UNVERPACKT

Mit den wärmeren Temperaturen steigt auch die Lust auf ein Picknick im Grünen. Wir zeigen dir ein paar einfache Ideen auf, mit denen sich dein Ausflug ohne Verpackungsmüll gestalten lässt.

Frisch zubereitete Salate lassen sich z.B. portionsweise im Glas transportieren. Ob Bügel- oder Marmeladenglas spielt dabei keine Rolle. Soll eine größere Schüssel mitgenommen werden, kann ein fehlender Deckel durch eine Bienenwachshaube ersetzt werden.

Eine kalte Suppe kann nach einer Radtour sehr erfrischend sein. In Thermosflaschen abgefüllt lässt sie sich si-

cher transportieren und bleibt bis zum Picknick schön kühl.

Der Klassiker, belegte Brote, kann in Dosen aus Kunststoff oder Edelstahl, aber auch in Bienenwachstücher, gepackt werden.

Einweggeschirr lässt sich durch Varianten aus ökologischem Kunststoff oder Palmblättern ersetzen. Diese haben ebenfalls ein leichtes Gewicht und können mehrfach verwendet werden.

Weitere Tipps und Anregungen für ein leckeres, plastikfreies Picknick erhältst du bei sisu Unverpackt an der Coesfelder Straße.

Markus Trautmann, Pfarrer in St. Viktor

„Aus grauer Städte Mauern ...“

Von der Faszination des Camping-Urlaubs



Ob im Zelt oder mit dem Wohnwagen – viele Urlauber schätzen das Gefühl der Freiheit, die das Campen mit sich bringt./Fotos rechts und unten: Familie Pfitzenreuter; Fotos S. 33: Zeltlagerteam St. Joseph; Foto oben: pixabay.com/de

„Als Camping (auch Kampieren, von lat. campus „Feld“) bezeichnet man eine Form des Tourismus.“ So erklärt das Internetnachschlagewerk „Wikipedia“ in nüchternen Worten ein Phänomen, das für manche Menschen fast eine Weltanschauung ist. „Die Urlauber übernachten in diesem Fall in Zelten, Hängematten, Wohnwagen oder Wohnmobilen, in Dachzelten oder ausgebauten Vans. Wird in Zelten gecamppt, so spricht man auch vom Zelten.“ – Wir haben vier Personen befragt, die einerseits dem Dülmener „einsA“ eng verbunden sind, andererseits den Campingurlaub kennen und schätzen.

Manche Menschen machen schon im Kindesalter ihre ersten Erfahrungen mit dem Camping-Urlaub. „Ich war noch ein Vorschulkind, als mich meine Tante und mein Onkel zur Weltausstellung 1958 nach Brüssel mitnahmen“, erinnert sich Klaus Pfitzenreuter, Initiator von „Möbel und mehr“ (MuM), einem einsA-Kooperationspartner. „Wir waren insgesamt drei bis vier Wochen unterwegs, durch die Niederlande und Belgien, in einem VW-Käfer und einem Zelt.“ Zwar habe er in ungueter Erinnerung, dass es fast jeden Tag Königsberger Klopse aus der Konservendose gab – andererseits haben ihn auf den Zeltplätzen die vielen Kontakte zu anderen Kindern aus anderen Ländern beeindruckt. Jahre später ist Klaus Pfitzenreuter, inzwischen Gymnasiast und Teenager, mit anderen Jugendlichen zu Zelttouren ins Sauerland oder in die Baumberge aufgebrochen. „Zelt und Gepäck haben wir auf unseren Fahrrädern transportiert. Meistens haben wir wild gezeltet“, so Pfitzenreuter. Und er ergänzt: „Das wäre heute unvorstellbar.“ Auch als Mitglied der St.-Georgs-Pfadfinder oder der KJG St. Viktor war er häufig im Sommer im Zeltlager.

Hubert Deipenbrock, langjähriger Geschäftsführer der Heilig-Geist-Stiftung und Mitglied des Kirchenvorstands von St. Viktor, denkt ebenfalls an seine Jugend zurück: „Ich bin als Heranwachsender zum ersten Mal mit Freunden in einen Campingurlaub gefahren“, erinnert er sich. „Das war in den 1970er Jahren.



Wir haben uns ein Vier-Mann-Zelt besorgt und einen alten Ford Transit.“ Ziel der Tour war Schweden. „Wir vier jungen Männer hatten sehr viel Spaß. Da man zu der Zeit gar nicht bzw. selten in Urlaub fuhr, war diese Eigeninitiative ein besonderes Erlebnis.“

Zelterfahrungen als junger Mensch bzw. mit jungen Menschen sammelte auch Matthias Menkhaus, seit 2018 Kindergarten-Verbundleiter von St. Viktor. „Ich habe für die Kirchengemeinde St. Joseph Hasbergen (Niedersachsen) das Zeltlager ‚Gallier Camp‘ begleitet“, berichtet Menkhaus. „Über meine Schwiegermutter sind meine Frau und ich zunächst bei ihr in der Küche gelandet, um die Kinder (7 bis 14 Jahre) und das Betreuerenteam zu bekochen.“ Nach einem Jahr wechselten die beiden dann in das Betreuerenteam. „Nach ca. fünf Jahren habe ich mehr Verantwortung übernommen und schließlich das Lager geleitet.“ Die Zeltlager fanden meistens im Landkreis Osnabrück auf verschiedenen Plätzen statt. Ähnlich wie Klaus Pfitzenreuter empfand auch Matthias Menkhaus die besondere Nähe zu den anderen Zelt-Urlaubern als etwas ganz Besonderes: „Die Begegnung mit den Menschen, große und kleine, war sicher das einprägsamste Empfinden in dieser Zeit“, resümiert er. „Über die Jahre sind zahlreiche Freundschaften gewachsen, die bis heute anhalten. Das Zeltlager hat die Menschen seit jeher auch privat verbunden.“ Diese Verbundenheit wurde natürlich auch durch manche Extremsituation im Zeltlager gestärkt: „Das Wetter fordert einen schon manchmal sehr heraus.“ Klaus Pfitzenreuter hat zum Zelten allerdings heute, im Abstand der Jahre, eine klare Haltung: Wenngleich er eine ungezwungene Lebensweise und die besondere Nähe zu Land und Leuten immer genossen habe, wäre das Zelten heute für ihn nichts mehr.



Anja Ruffer, Leiterin des Pfarrbüros St. Viktor, kann das bestätigen. Sie hat zehn Jahre lang in der Küche des Jungen-Zeltlagers von St. Joseph gekocht. „Alle Teilnehmer des Lagers sind auf engem Raum und unter einfachen Bedingungen, ohne Strom bei jedem Wetter durchgängig an der frischen Luft, auch bei extremer Hitze, Sturm und Starkregen“ – so fasst sie die besondere Atmosphäre in einem Zeltlager zusammen. Bei starkem Niederschlag wurden schon mal „Gräben“ gebuddelt, damit das Wasser abfließen kann und die Zelte nicht oder möglichst gering unterspült werden. Aber auch solchen Herausforderungen kann Anja Ruffer etwas abgewinnen: „Der Mehrwert ist der starke Zusammenhalt unter Kindern, Gruppenleitern und dem Koch-Team.“ Eine eigene Herausforderung ist natürlich die Lagerküche: „In der Küche ist der Raum begrenzt, es gibt keinen Backofen, keine Mikrowelle und Spülmaschine und kein heißes Wasser aus dem Kran“, beschreibt sie die Lage. „In einem großen

Topf wird das Wasser auf einem Gaskocher erhitzt. Alle Lebensmittel sind so zu sichern, dass keine Tiere und Ungeziefer angelockt werden.“ Anja Ruffer denkt gern an die Zeit in der Lagerküche zurück: „Aus dem Kern-Küchenteam hat sich zusammen mit den Ehepartnern eine langfristige Freundschaft entwickelt.“



Die drei Herren haben die Zelt-Phase lange hinter sich gelassen, aber das Urlaubsfeeling der Freiheit genießen sie bis heute – im Wohnwagen bzw. Wohnmobil. Klaus Pfitzenreuter ist mit Frau und drei Kindern über viele Jahre mit dem angehängten Wohnwagen in den Süden gefahren, etwa nach Frankreich oder Griechenland. „In manchen Jahren sind wir mit fünf Ehepaaren und bis zu 13 Kindern aufgebrochen und haben dann gemeinsam die Ferien auf dem Zeltplatz verbracht“, erzählt er. Da der Wohnwagen auf dem Zeltplatz abgestellt wurde, war es zugleich leicht möglich, mit dem PKW die umliegende Region zu erkunden. Überhaupt empfindet er durch das Campen nicht nur eine ungezwungene Lebensweise, sondern auch eine besondere Nähe zu Land und Leuten. Hubert Deipenbrock, der in der Familienphase bereits mit einem Falcaravan Erfahrungen sammelte, hat sich mit Eintritt in den Ruhestand ein Wohnmobil zugelegt: „Es ist ideal für zwei Personen, vornehmlich für Städtetouren und häufig wechselnde Stellplätze“, erzählt er. „Unsere Ziele sind viele schöne Städte, auch in den Niederlanden. Meistens unternehmen wir Rundtouren und bestimmen die Richtung auch nach längerfristigen Wettervorhersagen. Man ist ja flexibel. In der Regel halten wir uns ein bis zwei Nächte auf den Stellplätzen auf und fahren weiter.“ Auch in Berlin besuchen die Eheleute Deipenbrock regelmäßig Verwandte oder Freunde aus einer frühen Brieffreundschaft aus DDR-Zeiten in Leipzig. „Mit dem Wohnmobil unterwegs zu sein ist speziell und nicht jedermanns Sache. Man muss es mögen. Jedenfalls lernt man unterwegs viele unterschiedliche Menschen aus der ganzen Welt kennen“, so das Resümee.

Das findet auch Matthias Menkhaus, der mit seiner Familie häufig lange Wochenenden und die Ferien im eigenen Caravan verbringt: „Das Volk der Camper ist sehr offen und unkompliziert.“ Natürlich muss die Familie im Caravan auf kleinstem Raum funktionieren. Das funktioniert mal mehr, mal weniger gut. „Trotzdem würde wohl niemand von uns darauf kommen, auf diese Art des Urlaubs zu verzichten“, ist sich Matthias Menkhaus sicher. Warum? „Man kann seinen Tagesrhythmus frei gestalten. Unsere Kinder können sich sehr ungehindert und selbstständig in der Natur bewegen.“

Ferien in Notzeiten

Vor 75 Jahren: Dülmener Kinder in der Schweiz

Eine bunte Bleiverglasung im Hauptportal der Viktorkirche will an eine eindringliche Episode der Dülmener Nachkriegsgeschichte erinnern, die heute nur noch wenigen Menschen im Gedächtnis ist: Die Rede ist von einer Darstellung der Kirche St. Martin in der schweizerischen Gemeinde Baar im Kanton Zug, mit der Bergsilhouette der Zentralschweiz im Hintergrund bzw. mit dem markanten Schweizer Landeswappen im Vordergrund. Diesem Bildmotiv gegenübergestellt ist ein Szenario, das die brennende Viktorkirche im Flammeninferno 1945 zeigt.

Es geht hier um das Andenken an eine beispiellose Hilfsaktion, deren Anfänge mittlerweile 75 Jahre zurücklagen: Denn am 27. Januar 1948 konnten mit Unterstützung des Schweizerischen Roten Kreuzes die ersten Hilfspakete Baar verlassen, die bald darauf über Basel und Düsseldorf in Dülmen eintrafen – mit über 90 % eine der meistzerstörten Städte Deutschlands. Hier, in den Trümmern von Dülmen bzw. in den überfüllten Ausweichquartieren des Umlandes, fehlte vor allem den „ausgebombten“ Stadtkindern und ihren Familien das Nötigste zum Leben. Noch viele Hilfstransporte wurden auf den Weg gebracht, insgesamt mehrere Eisenbahnwaggons – angefüllt mit Kleidung, haltbaren Nahrungsmitteln, Waschmittel, Nähzeug, Schultens-



lien. Unter den Schulkindern beider Städte entfaltete sich ein reger Briefverkehr, einige ergreifende Dankbriefe haben sich bis heute erhalten. Am Ende sammelten die Schweizer sogar Geld für den Aufbau der Viktorkirche, genauer: für das eingangs erwähnte Glasfenster, in dessen Mittelpunkt kraftvoll und mit wachem Blick der hl. Martin steht. Er ist Kirchenpatron von Baar und Vorbild gelebter Nächstenliebe.

Initiiert worden war die großzügige Spenden- und Kollektaktion über 700 Kilometer hinweg durch den in Dülmen wirkenden Kaplan Heinrich Kloppries (1914-1999), der sich an seinen früheren Schweizer Studienfreund Erich Boob (1912-2007) gewandt hatte. Dieser war von 1938 bis 1954 Pfarrhelfer eben in Baar und brachte den Stein ins Rollen. Besonders originell war dann die Überlegung, nicht nur Hilfgüter zu den Hilfsbedürftigen zu schaffen, sondern genau umgekehrt, die Hilfsbedürftigen einzuladen. Und so kam es, dass innerhalb von zwei Jahren insgesamt 60 Dülmener Kinder als „Pfleglinge“ bei Baarer Familien aufgenommen wurden. Hier konnten sie Ferien der ganz besonderen Art erleben, durften sie doch jeweils für je drei Monate hier eine unbeschwertere Zeit erleben und vor allem: nach Herzenslust schlemmen!

Markus Trautmann

Foto: Martin Kock

Meine ganz besondere Urlaubsreise nach Japan

Im März 2018 flogen mein Bruder Ludger und ich nach Osaka in Japan. Es war die erste gemeinsame Reise seit unserer Kindheit und komplett selbst organisiert. Vom Flughafen Osaka ging es mit dem Zug nach Kyōto. Kyōto ist bekannt für seine zahlreichen buddhistischen Tempel, seine Gärten, Kaiserpaläste und Shintō-Schreine. Mit dem Fahrrad entdeckten wir diese besondere, historische Stadt. Nach 3 Tagen ging es mit dem Zug weiter nach Nara. Diese Stadt kann bedeutende Tempel und Kunstwerke aus dem 8. Jahrhundert vorweisen, als sie die Hauptstadt Japans war. Wir trafen uns dort mit Prof. Dr. Yasuyuki Sugatani (Kansai Medical University Osaka) und seiner Frau, der bereits 2016 Dülmen besuchte. Er forscht zur intergenerativen (generationsübergreifenden) Arbeit in Japan. Die letzten Tage verbrachten wir in Osaka mit 19,1 Millionen Einwohnern und besichtigten u.a. verschiedene generationsübergreifende Projekte. Es war für mich eine ganz besondere inspirierende Reise!



Irmgard Neuß, ehrenamtliche Mitarbeiterin

– kurz & knapp –

Unser Internettipp – Schauen Sie rein!

Zahlreiche Beiträge und Informationen wollen ein tieferes Verständnis schaffen, um dem Gedenkort „Keller Pins“ im einsA-Quartier zu begegnen. Darüber hinaus wird auf dieser Internetseite nach und nach verschiedenstes Bild- und Textmaterial zu weiteren Spuren jüdischen Lebens in Dülmen hinterlegt.

Keller Pins?

Hineinschauen!

Archäologisches Fenster.

hineinschauen.org

KINDER GEBURTSTAG

Liebe Eltern,

der nächste Kindergeburtstag steht an und Sie wissen noch nicht wohin mit der kleinen „Bande“?

Wir bieten im einsA Räumlichkeiten, um fröhlich miteinander zu feiern. Auch die eingezäunte Außenanlage des Familienzentrums St. Anna darf außerhalb dessen Öffnungszeiten genutzt werden.

Unser Bistro Orange stellt einen Getränkewagen mit ausreichend Apfelsaft und Wasser sowie Becher und Geschirr bereit. Für den Geburtstagskuchen und weitere Süßigkeiten sorgen Sie selbst.

Zudem stellen wir Ihnen bei Wunsch eine Eventkiste mit Kostümen und weiteren Materialien zur Verfügung.

Wir setzen voraus, dass die Kinder von mindestens einem Erwachsenen beaufsichtigt werden.

Der gebuchte Raum steht Ihnen für drei Stunden zur Verfügung und ist besenrein zu verlassen.

Lust auf eine kleine Geburtstagsparty im einsA? Dann melden Sie sich gerne bei uns!



99 €**

Unser Angebot für sechs Kinder*

- ▶ Bewegungsraum mit ausreichend Platz
- ▶ Außengelände der Kita St. Anna
- ▶ Apfelsaft und Wasser
- ▶ Geschirr für mitgebrachten Kuchen
- ▶ Eventkiste mit Verkleidung zum Ausleihen

*inkl. erwachsene Begleitperson; jedes weitere Kind 5 Euro

**Eröffnungsangebot bis zum 31. Dezember 2023 gültig.

Satt werden & Gemeinschaft erleben!

Eine warme Mahlzeit am Tag sollte für jeden Menschen selbstverständlich sein. Doch aus vielfältigen Gründen ist dies auch in Dülmen nicht allen Bürgerinnen und Bürgern finanziell möglich. Ihnen wollen wir mit unserer Aktion eine kleine Hilfe zukommen lassen. Die Spenden der Gemeindecaritas St. Viktor und Hl. Kreuz sowie der Diakonie der evangelischen Kirchengemeinde Dülmen sollen helfen, dass Menschen in Notlagen unkompliziert ein Mittagessen erhalten können.

Wir bieten Bedürftigen eine warme Mahlzeit im einsA an. Hier im Bistro Orange kann man nicht nur essen, sondern auch eine soziale Gemeinschaft erfahren.

Wenn Sie sich in einer finanziellen Notlage befinden, können Sie sich freitags von jeweils 16.30 bis 17.30 Uhr am Infopoint des einsA an das Seelsorgeteam der Gemeinden wenden. Dort bekommen Sie für einen Eigenanteil von 1,50 Euro einen Gutschein für ein warmes Mittagessen im einsA. Sie sind herzlich eingeladen, diesen montags bis freitags zur Mittagszeit im einsA einzulösen.

Sollten Sie für dieses Projekt spenden wollen

Unser Spendenkonto
Pfarrcaritas St. Viktor
DE43 4015 4530 0038 2265 93
Verwendungszweck: Warme Mahlzeit

Eine Aktion von



» **Zehn Jahre Fahrradurlaub** – so könnte mein Reiseverhalten beschrieben werden. Während meine bessere Hälfte schon sehr lange im großen Stil mit dem Rad unterwegs war, habe ich mich länger davor gescheut, nicht zuletzt trotz regelmäßigen Sportprogramms aus Zweifel über meine eigene Ausdauer bei einer mehrtägigen Fortbewegung dieser Art. Als dann aber 2013



die Hochzeitsreise anstand, ließ ich mich überzeugen: mit dem Rad den Main entlang. Wunderschön! So stand danach außer Frage, dass wir dies fortsetzen – im Jahr darauf an Altmühl und Tauber, später auch Strecken mit größeren Steigungen (u.a. Harz, Allgäu, Steiermark, Slowenien). So sind wir jedes Jahr zweimal für mehrere Tage gemeinsam mit dem Rad unterwegs. Und solange es geht, treten wir zu 100% selbst...

Dr. Stefan Sudmann, Stadtarchivar

Neues von „Mach mit in Dülmen“



Das Foto zeigt die Wandergruppe, die sich bei „Mach mit in Dülmen“ gefunden hat.

Bereits seit einem halben Jahr treffen sich nun die Mitglieder der Initiative von „Mach mit in Dülmen“ regelmäßig beim monatlichen Stammtisch, gehen auf gemeinsame Wanderungen in der Westrufer Heide bei Haltern oder gestalten kulturelle Ausflüge ins Umland. Auch die Fahrradgruppe hat nun die ersten Touren unternommen und freut sich im Frühling wieder regelmäßig in die Pedale treten zu können.

Dabei sind nicht nur Teilnehmerinnen und Teilnehmer der ersten Stunde mit an Bord, monatlich schauen auch neue Gesichter beim Stammtisch vorbei, informieren sich zu den Gruppen und knüpfen neue Kontakte. So kommen die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer eher ohne konkrete Vorstellungen zum ersten Treffen und verschaffen sich einen Überblick über die Aktivitäten, die bereits existieren.

„Wir bieten den Raum für die Treffen, aber wer Gleichgesinnte gefunden hat, vernetzt sich mit diesen am besten direkt per WhatsApp oder E-Mail, dann bleibt man in Kontakt und kann kurzfristig Verabredungen treffen“, so Initiatorin Leah König.

Einige Gruppen sind bereits vollzählig und benötigen aktuell keine neuen Teilnehmer mehr, wer jedoch Lust hat eine neue Gruppe zu eröffnen, ist herzlich eingeladen sich direkt an Werner Niehues vom Fachbereich Soziales, Ehrenamt und Senioren der Stadt Dülmen zu wenden. „Dabei braucht niemand befürchten, dass er sich damit viel Arbeit zumutet. Es geht eher darum, dass jemand das Gesicht einer Aktivitätengruppe ist und für neue Interessierte erreichbar ist“, so Stefanie Ring.

Für die Gruppe Kunst & Kultur I, sowie Rad fahren und Wandern ist Herr Buchner der passende Ansprechpartner und für die frisch gegründete Gruppe Kunst & Kultur II hat Frau Lindenroth die Organisation übernommen. Die Kontaktdaten der Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner erhalten Interessierte über Werner Niehues.

Wer selbst noch Mitstreiter für ein konkretes Hobby oder Vorhaben sucht, kann sich gerne im Vorfeld an Werner Niehues wenden und sich beim nächsten Treffen den Teilnehmern vorstellen. Alternativ können die eigenen Kontaktdaten auch bei Werner Niehues hinterlegt werden, gibt es weitere Mitmacher für das Themengebiet, stellt er den ersten Kontakt zwischen den Interessierten her.

„Vor allem Partnerinnen und Partner für Aktivitäten wie Geocaching, Fahrradfahren, Spazieren gehen oder Walken sind im Hinblick auf die warme Jahreszeit nun gerne nachgefragt“, so Stefanie Ring.

Der Stammtisch von „Mach mit in Dülmen“ trifft sich jeden 3. Donnerstag im Monat von 17:00-19:00 im Bistro Orange im einsA (Nicht an Feiertagen).

Werner Niehues ist erreichbar unter: 02594-12522 oder per E-Mail unter: w.niehues@duelmen.de

Leah König

In der Karibik

Ich liebe die Arbeit im einsA und im Familienzentrum. Aber wenn ich Urlaub habe, dann muss ich ganz weit weg vom Alltag. Dann will ich abschalten, Abenteuer erleben und die Welt sehen. So wie Anfang des Jahres. Da haben mein Mann und ich uns auf den Weg in die Karibik gemacht. Innerhalb von 14 Tagen haben wir viele karibische Inseln besucht. Auf St. Lucia durfte ich an einer Wanderung durch den Regenwald teilnehmen. Einfach großartig zu sehen, wie die Natur an einem ganz anderen Ort der Welt funktioniert.

Auf Martinique gab es direkt am Hafen ein großes Konzert mit karibischen Klängen. Vergessen war der Alltag in Deutschland. Da bewegen sich die Hüften ganz von allein.

Roseau ist eine bunte Insel. Alles ist in knalligen Farben bemalt.

Guadeloupe hat den schönsten Strand, Aruba das wärmste Wasser und auf Curaçao ist die Innenstadt einfach ein Traum. Die vielen kleinen, bunten Häuser sind ein unglaubliches Fotomotiv. Weit weg vom Alltag, weit weg von To-Do Listen und Terminen. Einfach abschalten und loslassen. Nicht für immer. Aber ein bisschen. Und dann freut man sich auch wieder auf den gewohnten Alltag!



Bernhard Schreiber, Einrichtungsleiter Kita St. Anna

FAMILIEN – BILDUNG – FÖRDERN

Die Familienbildungsstätte Dülmen bietet Angebote und Kurse für Menschen jeder Art und jeden Alters. Wir unterstützen schon seit 25 Jahren unsere FBS, ALLEN Dülmener Bürger und Bürgerinnen die Nutzung dieser Angebotsvielfalt zu ermöglichen:

„der Förderverein FBS Dülmen e.V.“



Probleme lösen,
bevor sie entstehen.
Motto unseres ersten Flyers

Sie können etwas ganz
entscheidendes für Dülmen tun.
Marita Worstbrock



Barbara Schmitt, Norbert Winkelhues,
Maria Laudick, Heino Korste, Ursula
Volpert, Irmgard Neuß,
nicht anwesend: Eva-Maria Vetter

Von uns wurden zum Beispiel begleitet:

► „Jugendliche begleiten Senioren nach dem Dülmener Modell.“ Die FBS bildet in Kursen Schülerinnen und Schüler zu Seniorenbegleiterinnen und -begleiter aus. Wir: „der Förderverein“ unterstützen diese Kurse mit finanziellen Mitteln, die gerade Jugendlichen und Älteren oft fehlen.

In unserer älter werdenden und auseinanderdriftenden Gesellschaft scheint uns diese Kooperation der Generationen wichtig.

► Die Stadt Dülmen bietet seit 2008 eine „Familienkarte“ für Familien mit knappen Budgets an. Damit können alle Familienmitglieder viele Dülmener Kurs- und Bildungsangebote sehr kostengünstig nutzen.

Wir: „der Förderverein“ ermöglichen es unserer FBS, ihre Kurse diesen Familien besonders günstig anzubieten.

► 26 Wellcome – Engel sind gut ausgebildet und bereit, Sie und Ihre junge Familie nach der Geburt Ihres Babys und in den ersten 12 Lebensmonaten zu begleiten.

Wellcome startete in der FBS Dülmen am 1. Juli 2014.

Irmgard Neuß, die damalige FBS Leiterin und heutige Geschäftsführerin unseres Fördervereins, übernahm das System von der Initiatorin Frau Rose Volz-Schmidt aus Hamburg und legte somit den Grundstein für wellcome Dülmen, für diesen so wichtigen Start ins Leben.

Aktuell betreuen 18 gut eingeführte ehrenamtlich tätige Frauen (auch Männer wären willkommen) 12 Familien mit 15 Kindern (3 Zwillingspaaren).

Dieses Projekt wird seit der Gründung zu 100 % nur durch Spenden finanziert. Wir: „der Förderverein“ haben diese Spenden akquiriert. Neben vielen wichtigen Sponsoren ist die Stadt Dülmen ein verlässlicher Hauptförderer.

All diese unterstützenden Projekte müssen entwickelt und begleitet werden. Genau das sehen wir als unsere Aufgabe an.

Wir möchten ALLEN Dülmenerinnen und Dülmener Teilnahme an gesellschaftlicher Bildung ermöglichen, insbesondere Personen in Problemsituationen.

Denn: Wir halten Bildung für ein Menschenrecht und für den Schlüssel zu individueller und gesellschaftlicher Entwicklung.

Unsere Aufgaben verfolgen wir als Verein schon seit 1998:

► Gründung 4. Februar 1998 mit 24 teils stadtbekanntem Persönlichkeiten, die dieses Projekt ehrenamtlich und finanziell von Beginn an unterstützten: Marita Worstbrock und Ludger Hillermann übernahmen den Vorsitz, die Bürgermeisterin Dorothea Hainke und RA Herbert Kreuz agierten im Vorstand, Irmgard Neuß wurde Geschäftsführerin.

► Am 12. Dezember 2012 übernahm Ursula Volpert die Aufgaben der 1. Vorsitzenden und der Vereinsleitung.

► Am 1. Juli 2014 fand eine große Eröffnungsveranstaltung zum Start von Wellcome – Dülmen statt.

► 2020 zogen wir mit der FBS in das neu konzipierte und errichtete intergenerative Zentrum ein, das einsA.

► 2023 feiern wir unser 25-jähriges Jubiläum!

Weitere Infos zum Programm siehe Seiten 12/13

Impressum

Herausgeber:

einsA – ein Haus für Alle
Bült 1A · 48249 Dülmen

ViSdP:

Katholische Kirchengemeinde St. Viktor
namentlich Pfarrer Markus Trautmann
unter Mitwirkung der einsA-Basisakteure

Titelbild: teamfoto MARQUARDT GmbH
Satz & Layout: Christiane Daldrup

Stand: 30. April 2023

Die nächste Ausgabe erscheint
Anfang November 2023,

Redaktions- und Programmschluss:
30. September 2023

Beiträge an:
daldrup-c@bistum-muenster.de

REISEMOBILE DÜLMEN



Ihr dynamischer Partner wenn es um den Verkauf, die Vermietung, Wartung und Umbau von Wohnmobilen und Wohnwagen geht!

- Verkauf
- Vermietung
- Finanzierung
- Inzahlungnahme
- Meister-Werkstatt
- Aufbereitung
- Zubehör



UNSERE MARKEN



WWW.REISEMOBILE-DUELMEN.DE

Schüleraustausch früher und heute



links: Die Schülergruppe vor der Hermann-Leeser-Schule
Foto: Frau Arens
unten: Eine Brief-freundschaft zwischen zwei Austauschschülerinnen

1988 bin ich mit einer Gruppe der Französisch-Schüler unserer Hermann-Leeser-Realschule als 14-jährige nach Charleville-Mézières gefahren. Ich fand die französische Sprache schon immer melodisch klangvoll, konnte aber so gut wie gar nicht sprechen. Angekommen bei meiner französischen Austauschschülerin Laurence blieb mir keine Wahl als meine wenigen Sprechfähigkeiten auszubauen. Die Familie wohnte in dem kleinen Dorf Neuville-lès-This vor der Stadt. Meine Austauschfamilie sprach überhaupt kein Deutsch! Auch Englisch brachte mich hier nicht weiter. Zehn Tage vor Ort in der Familie und mit den vielen Gleichaltrigen brachten einen Schub neuer Vokabeln und vor allem neuer, toller Eindrücke mit sich. Die Wangenküschchen rechts und links, auch unter den Jugendlichen, fand ich aufregend. Hier in Dülmen gaben wir Jugendlichen uns nicht mal die Hand, sondern nickten uns betont lässig mit einem „Hi“ den Kopf zu (wenn überhaupt, oder man guckte an-

einander vorbei). Eigentlich frühstückte meine französische Familie kaum. Da ich morgens hungrig war, bekam ich ein leckeres Croissant und einem Boule au Chocolat zum Frühstück von meiner sehr liebevollen Austauschmutter.

Sind meine Erinnerungen nur subjektiv so positiv? Ich wollte es genauer wissen und stellte den Kontakt zu meiner damaligen Französischlehrerin Frau Cecilia Ahrens und meiner Mitschülerin Iris Ross her.

Bei einem sehr anregenden Treffen in unserem Bistro erzählte uns Frau Arens (81 Jahre), dass sie knapp 10 Jahre den Schüleraustausch organisiert hat. Madame Marry vom Collège Scarmaroni war immer bestens vorbereitet und hat für den Besuch der deutschen Austauschschüler immer wieder neue Ziele während des 10 tägigen Austausch vorbereitet. Das Collège lag bereits in den 80er Jahren in einem sozialen Brennpunkt unserer Partnerstadt. Die Unterbringung war in den Familien war sehr unterschiedlich, oftmals sehr einfach.

Iris Ross: „...ich war als Kind total wählerisch beim Essen und es wurde extra darauf hingewiesen, dass gegessen wird, was auf den Tisch kommt...“ Lachend erzählt sie, wie sie die Aussicht darauf völlig gestresst hat. Aber auch sie war begeistert vom Schüleraustausch und konnte mit ihrer Begeisterung auch Ihre Kinder Jan (24) und Pia (21) anstecken. Beide Kinder waren in Frankreich. Und sogar die Oma von Jan und Pia war eingebunden beim Besuch der Franzosen in Dülmen. Als Gastmama wollte man die französischen Kindern besonders verwöhnen, da wurde schon mal bei Oma leckere Hausmannskost wie Gulasch, Rouladen und Torte bestellt.

Aber wie sieht es denn heute mit dem Schüleraustausch aus? Kathrin Janik, Französischlehrerin der Hermann-Leeser Schule, berichtet von vielfältigen Gründen, warum der Schüleraustausch derzeit nicht organisiert wird. Momentan wählen pro Jahrgang nur noch ca. zehn Schüler und Schülerinnen Französisch als Fremdsprache. Zudem sind immer weniger Schüler und Schülerinnen bereit, ihr gewohntes Umfeld zu verlassen und Neues zu entdecken („Ich fahr da nicht hin, wenn die kein W-Lan haben ...“).

Frau Arens, Iris Ross und ich waren uns einig, dass der kulturelle Austausch in der Familie sehr wertvoll und bereichernd war. Vielleicht inspiriert unser Artikel. Dieses Jahr besteht die Städtepartnerschaft zwischen Dülmen und Charleville-Mézières seit 60 Jahren. Es braucht engagierte Menschen in beiden Städten, die diese Freundschaft aufrecht erhalten. Im Juni und Juli stellen die Künstler aus unserer Nachbarstadt hier im einsA aus.

Sandra Allerdisse

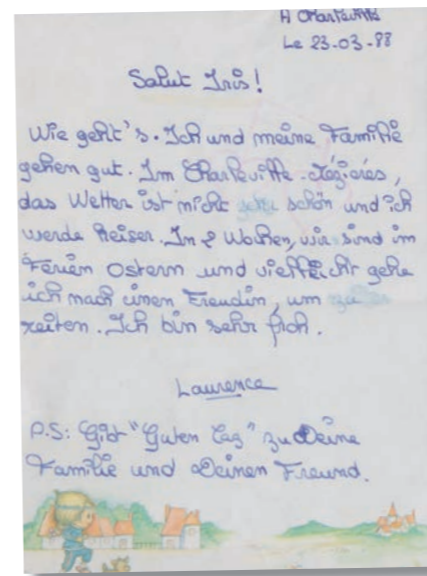
Schneurlaub in Schweden

Im Urlaub aktiv zu sein, viel an der frischen Luft und neues erleben – das liebe ich und ist für mich Erholung pur. Das habe ich in diesem Winter im Schnee ausprobiert. Eine Woche habe ich mit meiner Freundin und 40 anderen Menschen aus



ganz Deutschland einen sonnig, kalten und wunderschönen Schneurlaub in Schweden verbracht. Jeden Tag konnten wir zwischen verschiedenen Aktivitäten wie zum Beispiel Langlauf, Schneeschuhwandern und Backcountry-Skitouren wählen. Nachmittags wurde die Sauna angeheizt oder die ganz Mutigen konnte das Bad im Eisloch wagen. Am Ende der Woche hatten wir das Glück und konnten an einer Husky-Schlitten-Tour über zugefrorene Seen teilnehmen – bei schönstem Sonnenschein war das ein ganz besonderes Erlebnis. Nur die 21stündige Busfahrt brauche ich nicht jedes Jahr

Rendel Wethmüller, Leiterin der FBS Dülmen



Ausstellungen im einsA

Freundschaft – Amitié

Das einsA wird international. Auf Anregung des deutsch-französischen Partnerschaftskomitees wurden Künstlerinnen und Künstler aus unserer Partnerstadt Charleville-Mézières eingeladen in den Fluren des einsA auszustellen. Die Gäste gehören zu der „Association L'Atelier“, einer Gruppe von 20 Künstler, die in gemeinsam genutzten Atelierräumen arbeiten und oft gemeinsam selbst gewählte Themen in Kunstwerke umsetzen. Arbeitsfelder sind Grafik, Zeichnungen, Malerei und Skulptur.

Aus allen vier Bereichen werden Beispiele zu sehen sein. Bilder einiger Arbeiten wurden uns vorausgeschickt, die endgültige Auswahl der zu zeigenden Werke wird Ende Mai getroffen werden. Dann wird eine Delegation des Künstlerkollektiv nach Dülmen kommen, die Räume des einsA besichtigen und die Ausstellungsobjekte festlegen.

Die Ausstellung selbst findet vom 1. Juli bis zum 25. August statt. Eine feierliche Eröffnung mit französischen Künstlerinnen und Künstlern ist für den 30. Juni vorgesehen. Es ist der Wunsch des Partnerschaftskomitees und dessen Vorsitzender Eva Vasmer, dass mit dieser Ausstellung eine weitere Ebene des Austauschs mit unserer Partnerstadt geschaffen wird.

Association
L'ATELIER



Rebellinnen – Frauen verändern die Welt



Mädchen und Frauen haben in allen Epochen die Gesellschaft verändert. Manche haben es in Geschichtsbücher geschafft, andere sind lokale Berühmtheiten. Die Ausstellung stellt Frauen aus dem deutschsprachigen Raum vor, die für ihre Überzeugung und Rechte kämpften, die Gesellschaft prägten, sie ein Stück besser machen wollten. Ihre Geschichten erzählen vom stillen Widerstand und lauter Rebellion, mutigen Taten und ungewöhnlichen Entscheidungen, Unangepasstheiten und Willensstärke. Ihre Lebenswege ermutigen uns dazu, unseren eigenen Weg zu gehen und unsere Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Die Familienbildungsstätte hat gemeinsam mit dem Katholischen Bildungsforum diese Ausstellung nach Dülmen geholt. Die Ausstellung besteht aus 30 Bildern und wird vom 1. bis zum 30. September 2023 im einsA ausgestellt sein.

Farbenspiel

Zusammenspiel der gesamten Farbpalette. Auf der Suche nach individuellen Bildern für die eigene Wohnung, hat Carsten Leuters, der sich immer schon besonders für abstrakte Bilder begeistert hat, beschlossen, selbst Bilder zu malen. Er besorgte sich Leinwände und Farbe und fing an. Mit verschiedenen Methoden, am Anfang noch vorrangig mit Pinsel, trug er die Farben auf. Mittlerweile arbeitet er gern mit großen Metall- oder Holzspateln. Die zunächst eher dunklen Bilder wurden immer farbiger und mittlerweile ist das Zusammenspiel der gesamten Farbpalette spannend. Ziel ist es nun, die teilweise beabsichtigt „überladenen“ Bilder wieder zu reduzieren und langsam einen minimalistischen Stil anzustreben.



Im Zwischenbereich von Landschaftsmalerei und freier Abstraktion. Die Künstlerin Stefanie Ring arbeitet mit unterschiedlichen malerischen Techniken – von der transparenten Lasur- bis zur pastosen Rakeltechnik – und lässt so Bildoberflächen entstehen, die den Blick in die Bildtiefe gewähren. Die entstehenden Raumtiefen, die sich über Kontraste, Übergänge und Farbperspektiven ergeben, lassen so Spannungsbögen entstehen und rufen Assoziationen von „inneren Landschaften“ wach.

Carsten Leuters und Stefanie Ring stellen ihre Werke gemeinsam in der Zeit vom 6. Oktober bis Ende des Jahres im einsA aus.

Die Vernissage findet am 6. Oktober um 19.00 Uhr statt.



einsA
Ein Haus
für Alle

Unsere Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag:
7:00-20:00 Uhr,
Freitag:
7:00-18.30 Uhr,