

eins Magazin

Programm und Infos zum Haus für Alle in Dülmen

**FAMILIENWOCHE
IM FRÜHJAHR**
Mitmachen &
mitfeiern

**GRÜNE
AUSSICHTEN**
„Garten auf Zeit“
in Planung

**DAS
SONDERTHEMA**
Die Stadt Dülmen
stellt sich vor



Programm
im Innenteil

Drei Fragen an ...

... ANJA RUFFER (koordinierende Pfarrsekretärin)



Foto: Christian Rensing

Anforderungen entsprechend entworfen und ausgestattet wurden.

Was vermissen Sie, wenn Sie an die frühere Zeit – vor dem „einsA“ – zurückdenken?

Was ich vermisse, hat auch mit „Corona“ zu tun: Die Besuchskontakte der Menschen, die zu uns kamen, waren früher wesentlich häufiger und intensiver. Ein Großteil der Gespräche findet im Augenblick nur am Telefon statt; viele Anliegen werden zunehmend per Mail erledigt. Hinzu kommt, dass die Zuwegung zum „einsA“ im Augenblick noch immer nicht gut ist. Da sind manche Menschen, gerade im Winter, etwas abgeschreckt. Eine andere Veränderung betrifft ganz einfach die große Offenheit des Hauses: Es war früher vielleicht einfacher, sich zur stillen Arbeit zurückziehen und so die Aufgaben konzentriert zu erledigen. Jetzt ist der „Betrieb“ zwar vielfältiger, aber dadurch auch manchmal unruhiger; an manchen Tagen ziehen ja ganze Besucherströme im 1. Obergeschoss bei uns am Pfarrbüro vorbei! Aber man kann sich daran gewöhnen; das ist ja nun mal auch ein ganz besonderes Flair.

Was sind besondere Herausforderungen für das Pfarrbüro am neuen Standort „einsA“?

Es ist schön, dass wir im „einsA“ ein großes Team sind, das gut kooperiert. Aber es ist natürlich auch anspruchsvoller geworden, alle Kolleginnen immer auf denselben Informationsstand zu bringen. Gerade durch unseren Dienst am Info-Point sollen und möchten wir ja zu vielen Fragen und Anliegen, die das Bistro oder die Familienbildungsstätte oder den Kindergarten St. Anna betreffen, auskunftsfähig und behilflich sein. Der Info-Point bleibt übrigens noch eine Zeitlang unsere „Baustelle“; da müssen wir ganz einfach noch Erfahrungen sammeln und Arbeitsweisen und Kooperationen ausprobieren. Insgesamt aber kann ich nur sagen: Ich komme jeden Tag richtig gern zur Arbeit!

Kontakt:

Pfarrbüro St. Viktor
Bült 1A · 48249 Dülmen
Tel. 02594 97995-200
Mail: stviktor-duelmen@
bistum-muenster.de
katholisch-in-duelmen.de

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: Stadt Dülmen
Layout: Christiane Daldrup

Stand: 15. Dezember 2021

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang April 2022,
Redaktions- und Programm-
schluss: 1. März 2022

– kurz & knapp –

Neuer Treffpunkt für Nachbarschaftshelden!

Es ist Gold wert: die Sorge um den Nächsten in der Gemeinschaft; das Bürgerengagement für unterstützungsbedürftige Menschen in der Nachbarschaft.

Drei kostenfreie Fortbildungskurse zur Nachbarschaftshelferin und zum Nachbarschaftshelfer finden in diesem Jahr im einsA statt. Beim anschließenden begleiteten „Nachbarschaftshelden-Stammtisch“, vom Mehrgenerationenhaus Dülmen und dem Dülmener Ehrenamt ins Leben gerufen, können aktuelle Themen besprochen und offene Fragen in einer gemütlichen Atmosphäre beantwortet werden.



„... dann pflanze ich einen Baum“



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

Drei Männer sind auf der Straße damit beschäftigt, einen Baum vom Lastwagen zu einem Loch am Straßenrand zu bugsieren. Ein Passant schaut zu und fragt sie: „Was tut ihr da?“ Sagt der erste, ohne aufzublicken: „Das siehst du doch, ich setze ein Bäumchen in ein Pflanzloch.“ Sagt der zweite und schaut auf: „Ich bin ein Gärtner. Ich arbeite hier, um meine Familie zu ernähren.“ Der dritte richtet sich auf, klopfert sich die Arbeitskleidung sauber und sagt feierlich: „Ich setze ein Zeichen zwischen Himmel und Erde!“ – Es ist alles eine Frage der Haltung: Sie lässt die Perspektive enger oder weiter werden.

An der Straßenecke Bült/Kirchgasse wurde im November ein Bäumchen gesetzt: ein Rot-Ahorn, der einmal eine eindrucksvolle Erscheinung sein wird, zumal durch sein rötliches Laub. Einige Tage später wurde der junge Baum fachgerecht zurückgeschnitten, damit die Kraft zunächst nicht in die Zweige, sondern ins Einwurzeln fließt. Denn dieser Baum soll ja über viele Jahrzehnte da stehen. Viele Bäume im Stadtgebiet sind über 100 Jahre alt. Die Lindenzweige auf dem Viktor-Kirchplatz, die wir auf alten Fotos von 1945 zwischen Bombenkratern und Trümmerhügeln emporragen sehen, stehen noch heute da und entfalten sich jedes Jahr neu zu einem wahren „Linden-Dom“. Ebenfalls 1945 erlangte ein Ginkgo-Baum in Hiroshima weltweite Berühmtheit, der bei einem Tempel in Hiroshima steht. Er überlebte die Atombombe vom 6. August 1945, die zahllose Menschen tötete und das Gebiet vollkommen zerstörte – bis auf diesen Baum.

Es ist gerade ihre Langlebigkeit, durch die Bäume ein Symbol für den Lebenswillen auch des Menschen geworden ist. „Auch wenn ich wüsste, dass morgen die Welt untergeht, würde ich heute noch einen Apfelbaum pflanzen“ – so wird Martin Luther zitiert. Der Baum ist eines der vertrautesten Lebenssymbole. Baumpflanzaktion erfahren bis heute eine hohe Wertschätzung, etwa in einem „Hochzeitswald“. Auch als vorübergehendes „saisonales Symbol“ wie der „Maibaum“ oder der „Weihnachtsbaum“ ist die Baum-Symbolik Teil unseres Miteinanders. Und die kupfernen Cent-Münzen zielt (in der deutschen Ausgabe) bis heute der Eichenzweig.

Doch zurück zu unserm einsA-Quartier mit seinem neuen Baum am Bült. Die drei Arbeiter, man sieht es auf dem Foto, haben schon ein Abdeckgitter bereitliegen. Mit diesem wird das Pflanzloch überdeckt, es umgibt den Stamm und lässt Luft und Wasser und Dünger ins Erdreich. Das Gitter schützt das Wesentliche eines Baumes, das auf den ersten Blick nicht zu sehen ist: Es sind seine Wurzeln, die ihn am Leben halten. Durch sie nimmt er lebenswichtige Nährstoffe auf, die Wurzeln verleihen ihm einen festen Stand, da sie tief im Boden verankert sind. Denn damit sich also der Baum kraftvoll zum Himmel reckt und seine Äste und Zweige entfalten kann, muss das Erdreich bereit sein. Je tiefgründiger das Wurzelwerk, umso eher hält der Baum künftig Dürrezeiten oder Stürme aus. Das ist ja sinnbildlich für das Leben: Von Entwicklung und Entfaltung schwärmen darf man umso mehr, je fester unser Halt und unsere „Bodenständigkeit“ ist. Dass ich über ein gutes Wurzelwerk verfüge, kann mir helfen, auf Ressourcen und Quellen zurückzugreifen, wenn es mal turbulent im Leben wird. Damit ich nicht umfalle, sondern aufrecht bleibe.

Das ist uns allen in unserer Gesellschaft und insbesondere in unserem einsA zu wünschen: dass wir nicht oberflächlich leben, sondern „tiefgründig“; dass wir uns nicht verausgaben sondern immer neu Kraft schöpfen – nicht zuletzt in guten Begegnungen und wohlthuenden Erfahrungen in unserem Dülmener einsA!

Markus Trautmann

Markus Trautmann,
Pfarrdechant Pfarrei St. Viktor



Foto: Petra Hagemann

Engagementecke im einsA

Egal was Du kannst – Du kannst helfen!



Hildegard Strey und Jennifer Stocksley präsentieren die Engagementecke im einsA / Foto: Pressestelle Stadt Dülmen

Durch die Corona-Pandemie haben einige Vereine ehrenamtlich Engagierte verloren, die sich in der langen Zeit der Kontaktsperre anderen Interessensfeldern zugewandt haben. Besonders tragisch ist es für Vereine, die unterstützungsbedürftigen Bürgerinnen und Bürgern immer eine wichtige Hilfe waren, und deren besonderer Einsatz gerade in dieser schwierigen Zeit der Pandemie gefragt ist. „Wir möchten jeweils für einen Monat einem solchen Verein aus dem sozialen Bereich eine Engagementecke im einsA für die Suche nach Unterstützerinnen und Unterstützern zur Verfügung stellen“, so Hildegard Strey, Ehrenamtskoordinatorin der Stadt Dülmen. Auch Jennifer Stocksley vom Mehrgenerationenhaus ist sich sicher: „Die Engagementecke ist eine ganz wunderbare neue und eine weitere Möglichkeit für Vereine sich zu präsentieren und sie ermöglicht den Dülmenerinnen und Dülmenern einen niederschweligen Zugang zum Bürgerengagement.“ Ohne

Zweifel, der Standort im einsA bietet sich hierfür einfach an, da das Bürgerengagement Bestandteil des einsA-Konzeptes ist und bereits viele Menschen ins einsA finden.

In der Engagementecke startet im Februar 2022 zunächst die Dülmener Tafel, die dort um Helferinnen und Helfer für ihre wichtige Aufgabe wirbt. Im März 2022 will dann die DülmenerSeniorenInfo die Engagementecke im einsA nutzen.

Stadt Dülmen



Freiwilligenbörse Dülmen

Möchten Sie sich engagieren? Für die Vermittlung zu weiteren Engagementfeldern steht Ihnen dienstags von 10 bis 12 Uhr und donnerstags von 16 bis 18 Uhr das Team der Freiwilligenbörse im einsA zur Verfügung



Bistro Orange nimmt Fahrt auf

Der Start war als „Softopening“ angekündigt, was nicht viel weniger bedeuten sollte, als dass die einzelnen Angebote des Bistros im einsA nach und nach in Betrieb gehen und es damit eine „sanfte Öffnung“ des Bistro-Betriebs gibt. Zur größeren Eröffnungsfeier des Bistros wird daher erst im nächsten Frühjahr eingeladen. Mit dem Start des Mittagstisch Anfang November und einem Angebot an frischen Waffeln und hausgemachtem Kuchen, ist das erste regelmäßige Angebot in Betrieb. Gleichzeitig sind – nach dem Start von Katja Escher als Bistro-Leitung bereits im September – mit Claudia Radde und Heike Böckmann zwei weitere Mitarbeiterinnen im Oktober und November im Bistro gestartet. Erste Erfahrungen konnten bereits gesammelt werden und so entwickelt sich das Bistro bereits in den vergangenen Wochen zu allen Tageszeiten zum Treffpunkt im Haus: Für ein Brötchen mit Kaffee am Vormittag, zum gemeinsamen Mittagstisch oder für einen Kaffee zwischendurch. Gleichzeitig finden im Bistro-Bereich Veranstaltungen für unterschiedlichste Zielgruppen der Einrichtungen im einsA statt.

Wie sieht das Angebot aktuell aus?

Das Bistro öffnet am Morgen um 8:30 Uhr mit belegten Brötchen und frischem Kaffee. Der eingesetzte Kaffee ist fairgehandelt. Der Espresso für die Kaffeespezialitäten stammt als Direktimport aus dem Kolping-Netzwerk in Honduras und wird in einer Kolping-Röstwerkstatt in Brakel geröstet. Der Mittagstisch umfasst werktäglich ab 12 Uhr zwei Tellergerichte, davon mind. eine vegetarische Variante. Als Eröffnungsangebot startet der Mittagstisch mit 6 Euro pro Tellergericht, im Menü-Angebot besteht die Möglichkeit um einen Beilagensalat (+ 1,50 Euro) und ein Kaltgetränk (+ 1,50 Euro) zu ergänzen. Die jeweilige Wochenkarte wird einmal wöchentlich per E-Mail verschickt sowie bei Facebook und auf der Website des einsA veröffentlicht. Soweit möglich greift die Küche der Kolping-Bildungsstätte auf regionale Produkte zurück. Am Nachmittag werden hausgemachter Kuchen und frische Waffeln angeboten.



Weiterentwicklung und Wünsche


Während in der Softopening-Phase der Aufbau aller Leistungen im Vordergrund stand, ist das Bistro auch weiterhin für Anregungen und Wünsche offen. Ideen und Anregungen sowie Buchungswünsche können gerne per E-Mail an einsa@kolping-ms.de gerichtet werden.

Benedikt Lücken-Vollmer

bistro
orange

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Katja Escher
einsa@kolping-ms.de
<https://www.einsa-duelmen.de/planen-anbieten/bistro-orange>

 <https://www.facebook.com/orange.duelmen>



Umgestaltung des einsA-Quartiers schreitet voran MARKTPLATZ-UMBAU LEGT PUNKTLANDUNG HIN

Die Umgestaltung des einsA-Quartiers schreitet voran. Die Hauptarbeiten auf dem Marktplatz konnten rechtzeitig vor dem Beginn des Dülmener Winters abgeschlossen werden: Gut sechs Monate nach Start der Bauphase konnten Bürgerinnen und Bürger im November 2021 den Platz wieder vollständig betreten. Im Jahr 2022 erhält die Fläche dann noch Spielelemente für Kinder und wird begrünt.

Wer den neuen Marktplatz betritt, dem fallen einige Veränderungen auf: Die Mauer und Hecken zur Marktstraße sind verschwunden und wurden durch eine weite Stufenanlage und eine neue, vier Meter breite Rampe ersetzt. Neu verlegt ist das Pflaster. Zum neuen Rathauseingang und zum Markt der Möglichkeiten führt eine weitläufige Treppenanlage, ebenfalls mit einer Rampe für den barrierefreien Zugang. Auch neue Lichtmasten wurden errichtet. Ein besonderer Hingucker ist das neue Nebeldüsenfeld, das in den Marktplatz

eingelassen worden ist. In den Sommermonaten ermöglicht es auf Knopfdruck eine Erfrischung, indem Wasserdampf nach oben ausgestoßen wird. Das Feld wird zudem durch LED-Technik im Boden illuminiert. In den Wintermonaten bleibt es jetzt zunächst ausgeschaltet und wird dann im Frühling, wenn keine Bodenfrostgefahr mehr besteht, aktiviert. „Nach Ende des Dülmener Winters erhält der Marktplatz dann noch seinen finalen Schliff. Weitere Begrünung ist ebenso vorgesehen wie Abstellanlagen für Fahrräder und zusätzliche Spielgeräte für Kinder“, kündigt Philipp Scholz, Abteilungsleiter für vorbereitende Bauleitplanung der Stadt Dülmen an. Ebenfalls im kommenden Jahr erfolgt die Umgestaltung und Neubepflanzung der Marktstraße. Auch die Neugestaltung des Kirchplatzes schreitet voran und soll voraussichtlich bis zum Sommer abgeschlossen sein.

Pressestelle Stadt Dülmen

– kurz & knapp –

Mehrgenerationenhaus – Quizabend sucht Fragen

Für unseren Quizabend suchen wir freiwillige Menschen, die Lust haben Fragen zu generieren. Der Quizabend findet einmal im Monat im einsA statt und besteht aus vier Fragerunden. Jede Runde beinhaltet zehn Fragen zu einem Thema. Diese Fragen werden von verschiedenen Menschen erstellt und dafür wird noch Hilfe gesucht. Wichtig zu wissen:

- Die Fragen können von zu Hause erstellt werden und uns per E-Mail zugesendet werden
- Der Freiwillige kann an dem Abend vor Ort sein, muss aber nicht (er darf nur nicht mitspielen)
- Es muss natürlich nicht zu jedem Quiztermin Fragen erstellt werden, jeder entscheidet selber, wie oft er Fragen ausarbeiten möchte.
- Es dürfen sich auch gerne Vereine oder Gruppen einreichen.

Ansprechpartnerin: FBS Dülmen, Rendel Werthmöller, Tel. 02594-97995305, werthmoeller@bistum-muenster.de,



„Garten auf Zeit“ entsteht auf der Bült-Baustelle Jeder kann mitmachen: Projekt beginnt im Januar



oben: Die Projektgruppe präsentiert das Konzept „Garten auf Zeit“ / Foto: Pressestelle Stadt Dülmen; Planungsskizze: Landschaftsarchitekt Rolf Teschner

„Garten auf Zeit“: So heißt das neue Projekt, das auf der Fläche der ehemaligen Familienbildungsstätte entstehen soll. Unter der Federführung von Kirchenvorstand St. Viktor, dem Caritasverband Coesfeld, dem Familienzentrum St. Anna und Dülmen Marketing ist in der Innenstadt am einsA eine grüne Insel geplant. Eine Wildblumenwiese, über ein dutzend Hochbeete, eine Sandkiste, Sitzmöglichkeiten und eine Boulebahn sind nur einige der Elemente, die hier Einzug finden sollen. „Wir wünschen uns einen lebendigen Begegnungsort, an dem Gäste des einsA, Anwohnerinnen und Anwohner und weitere Gruppen sich treffen und austauschen können“, so Christoph Fehmer von der Kirchengemeinde St. Viktor.

Angestoßen wurde das Vorhaben durch den Kirchenvorstand St. Viktor, neuen Wind brachten dann Leah König vom Quartiersbüro und Paula Duske vom Klimaschutzteam in das Projekt. „Wir alle hatten die gleiche Idee von einem gemeinschaftlichen Gartenprojekt für die Bürgerinnen und Bürger. Da lag es nahe, dass wir uns als Partner zusammenschließen“, erklärt Leah König.

Unter der fachkundigen Begleitung von Landschaftsarchitekten Rolf Teschner wurde ein erster Plan für die Gestaltung des Grundstücks entwickelt. Vorgesehen sind unter anderem der barrierefreie Zugang zu den Hochbeeten, sodass auch Personen

mit Mobilitätseinschränkungen das Gelände unkompliziert nutzen können und auch für Kinderwagen der Garten zugänglich ist. „Wir möchten für die Gestaltung gezielt Material aus der Region einsetzen“, so Hannelore Schulze-Weddem vom Kirchenvorstand St. Viktor. Baumstämme sollen aus den umliegenden Forsten eingebracht werden, das spart Transportwege. Für den Bau der geplanten Hochbeete gibt es bereits eine großzügige Spende an Paletten durch das Sozialkaufhaus MuM.

„Wir sind sehr froh, dieses Projekt mitgestalten zu können und somit auch Kindern aus beengten Wohnverhältnissen den Zugang zum Thema Natur und Garten praktisch nahebringen zu können“, betont Matthias Menkhaus, Verbundleiter für die Kitas der Gemeinde St. Viktor. Vor allem durch die pandemiebedingten Kindertageseinrichtungen hielten sich viele der Kinder vorrangig drinnen auf. Um bei steigenden Coronafallzahlen einen Erfahrungsort unter freiem Himmel anbieten zu können, ist der Garten daher ein Herzensprojekt der beteiligten Akteure.

Der „Garten auf Zeit“ wird für alle Bürgerinnen und Bürger offen sein. Lediglich Baumstämme umranden das Gelände. „Wir haben uns bewusst gegen eine Einzäunung entschieden, um den offenen Charakter des Vorhabens hervorzuheben. Es ist uns wich-

tig, dass der Garten durch das gemeinsame Engagement der Dülmenerinnen und Dülmener wächst und sich entwickelt. Wer weitere gute Ideen hat, kann diese gerne einbringen“, betont Leah König vom Caritas-Quartiersbüro im einsA.

Da der Garten in Eigenregie und nachhaltig gestaltet werden soll, ist jetzt die tatkräftige Unterstützung durch die Bürgerinnen und Bürger gefragt. So übernehmen beispielweise die Kinder des Familienzentrums St. Anna künftig die Pflege einiger Hochbeete. Zudem werden für den Start im Januar z.B. noch Gartengeräte und ein Wassertank benötigt. Wer selbst mit anpacken oder Materialien beisteuern möchte, kann sich bei Christoph Fehmer (Tel. 0170/2736493, fehmer-c@bistum-muenster.de), Dülmen Marketing (Tel. 02594/12345, duelmen-marketing@duelmen.de) oder Leah König (Tel. 0151/74231508, L.Koenig@caritas-coesfeld.de) melden.

Und warum entsteht der Garten nur „auf Zeit“? Langfristig soll auf der Fläche hinter dem einsA eine Bebauung durch die Kirchengemeinde St. Viktor erfolgen. Da derzeit die Überlegungen für eine passende Nachnutzung noch laufen, wird die Fläche jetzt übergangsweise zu einer kleinen, grünen Oase mitten in der Innenstadt.

Pressestelle Stadt Dülmen



einsA in Aktion

Familie gestern, heute, morgen

Im kommenden Frühjahr steht das einsA eine Woche lang ganz im Zeichen der Familie.

Von **Samstag, den 2. April bis Freitag, den 8. April 2022** ist ein buntes Programm geplant. Das Besondere: Alle Dülmener Bürger und Bürgerinnen haben die Möglichkeit, mitzumachen und ihre Ideen einzubringen! Denkbare Angebote wären zum Beispiel musikalische Beiträge, Vorträge, Workshops, Gesprächsrunden, Kunstaktionen... Es gibt viele Möglichkeiten, sich dem Thema „Familie“ zu nähern.

Folgende Veranstaltungen sind bereits geplant:

Durchgehend

Ausstellung familienBILDER
Kitaverbund St. Viktor Dülmen

Samstag, 2. April 2022

9:00 Uhr bis 13:00 Uhr: Familienflohmarkt
auf dem Markt der Möglichkeiten.

Sonntag, 3. April 2022

ab 9:00 Uhr: Familienfrühstück
Bistro Orange
ab 9:00 Uhr: Spiel- und Bastelaktion
Kulturteam und Neue Spinnerei Dülmen
11:00 Uhr bis 12:00 Uhr: Mitsingkonzert
MGH und Musikschule Dülmen

Mittwoch, 6. April 2022

17:30 Uhr: Vortrag „Morganatische Ehen, Bastardfaden,
Polygamie ... – Ehe und Familie in anderen Zeiten und Kulturen“
Dr. Stefan Sudmann, Stadtarchiv Dülmen

Freitag, 8. April 2022

15:00 Uhr bis 18:00 Uhr: Workshop „Pubertät und Medien“
Caritasverband für den Kreis Coesfeld e.V.

Wenn Sie weitere Ideen für intergenerative Angebote zu diesem Thema haben, an einem Stand auf dem Familienflohmarkt interessiert sind oder weitere Informationen wünschen, können Sie sich an Linda Wilken unter l.wilken@duelmen.de oder Tel. 02594/12446 wenden.



Foto oben: stock.adobe.com/#ChristArt

Save the
date!

Highlights im Frühjahr

Die verschiedenen Akteure bieten Ihnen in diesem Sommer Highlights an, die Ihnen trotz Corona die Möglichkeit bieten, das einsA kennenzulernen.

Kulturteam Dülmen Rauhnächte – Märchen und Mythen zum Jahresbeginn



Foto: pxkabay.com

Sonntag, 9. Januar 2022, 19:30 Uhr

Die Rauhnächte sind eine Zeit um den Jahreswechsel, der im europäischen Brauchtum eine besondere Bedeutung zugemessen wird. Sie waren mit vielen magischen Vorstellungen, Geboten und Verboten verbunden. Wir laden dazu ein, sich mit diesen besonderen Nächten auseinandersetzen, alte Bräuche kennenzulernen und mit Märchen und Geschichten in das neue Jahr zu starten.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Leitung: Linda Wilken, Andrea Witte

Familienbildungsstätte Näherwerkstatt „Fadenlauf“



Kursstart am Montag, 10. Januar 2022

„Selbst geschneidert und modisch gekleidet – für Jung und Alt“ lautet das Motto dieses Nähkurses. Hier können Anfänger und Anfängerinnen Fähigkeiten im Umgang mit der Nähmaschine, mit dem Schnittmuster und mit Stoffen erlernen. Wer schon ein wenig Übung hat, kann hier seine Kenntnisse auffrischen und neue Techniken hinzulernen.

Kursleitung: Birgit Lenz

Es gibt 10 Kurstage, jeweils von 8.45 bis 11.45 Uhr, im Näh- und im Kreativraum der FBS. Eine Anmeldung bei der FBS ist erforderlich.

Familienbildungsstätte Autogenes Training am Abend



Foto: pxkabay.com

Kursstart am Donnerstag, 17. Januar 2022
um 19:30 Uhr

Das Autogene Training ist eine Methode der Selbstentspannung, die durch Konzentration auf den Körper die Ruhigstellung des gesamten Organismus anstrebt mit dem Ziel, seelische Spannungen und nervöse körperliche Beschwerden abzubauen und die Stressanfälligkeit zu reduzieren. In dem Kurs werden aufeinander aufbauende Übungsschritte vermittelt, die in den Alltag übertragen werden können. Diese alltagstaugliche Methode ist an Personen mit Stressbelastung gerichtet, die lernen wollen, mit dieser sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen. Sie ist nicht geeignet für Personen mit existentieller und behandlungsbedürftiger Stressbelastung!

Anmeldungen in der FBS Dülmen.

Familienbildungsstätte Yoga für Schwangere



Kursstart am Dienstag, 18. Januar 2022
16:30 Uhr bis 17:45 Uhr

Die Schwangerschaft ist ein ganz besonderer Abschnitt im Leben einer Frau. Yoga in der Schwangerschaft stärkt die Verbindung von euch zu eurem Baby. Durch bestimmte Übungen wirst du beweglich gehalten, der Beckenboden wird trainiert und typische Beschwerden können ge-

lindert werden. Atemübungen verbessern deine Lunge und dein Zwerchfell. Der Atem ist das einfachste und beste Instrument, mit dem du unter der Geburt dem Wehenschmerz begegnen kannst. Auch bauen regelmäßige Meditationen Unsicherheiten und Ängste ab und schaffen eine Entspannungsfähigkeit für euch und euer Baby. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte frage Deinen Arzt oder Deine Hebamme ob Yoga während der Schwangerschaft für Dich geeignet ist.

Anmeldungen bei der FBS Dülmen.

Familienbildungsstätte Literaturkreise Neu - Jetzt auch am Abend



AB Dienstag, 25. Januar 2022 gibt es 3 Kurse (8:45 Uhr, 10:30 Uhr und 19:30 Uhr) „Jedes einzelne Buch hat eine Seele. Die Seele dessen, der es geschrieben hat, und die Seele derer, die es gelesen und erlebt und von ihm geträumt haben.“ (Carlos Ruiz Zafón, „Der Schatten des Windes“). Nach Absprache mit den Teilnehmenden besprechen wir Werke zeitgenössischer oder klassischer Autoren. Dabei spielen der Austausch von persönlichen Leseerfahrungen ebenso eine Rolle wie das vertiefende Verständnis eines Textes oder der kulturellen Epoche. An erster Stelle steht die gemeinsame Freude an der Literatur und der Spaß am Lesen.

Kursleitung: Heike König-Bölke

Fortsetzung: Highlights im Frühjahr

Mehrgenerationenhaus Sonntagsmärchen Von Mut und Abenteuern



Foto: pixabay.com

Sonntag, 30. Januar 2022,
11:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Märchenheldinnen und -helden müssen sich meist auf einen schweren Weg machen, um ihr Glück zu finden. Dabei begegnen ihnen gefährliche Drachen, böse Hexen oder garstige Trolle. Mit Mut und Klugheit überwinden sie alle Hindernisse und zeigen, dass auch die Kleinsten gegen vermeintlich Stärkere gewinnen können. Im Rahmen der Reihe „Sonntagsmärchen“ des MGH lernen Kinder ab vier Jahren zusammen mit ihren Eltern und Großeltern einige dieser Geschichten kennen. Im Anschluss dazu gibt es ein passendes Bastelangebot.

Kulturteam Dülmen Erzählcafé - Geschmacksgeschichten



Foto: pixabay.com

Donnerstag, 3. Februar 2022, 15:00 Uhr
Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Geschmäcker und Gerüche geliebter oder ungeliebter Speisen behalten wir lange in Erinnerung. Beim Erzählcafé wollen wir uns bei Kaffee und Kuchen über „Geschmackserinnerungen“ austauschen. Die Teilnahme ist kostenfrei.
Leitung: Linda Wilken

Familienbildungsstätte Singen für Jung & Alt in der FBS



Singen ist gut für's Herz. Gemeinsames Singen ganz besonders! Daher wird **an jedem 3. Montag im Monat** im Mehrgenerationenhaus gesungen. Neben Volksliedern und Oldies wird entsprechend der Jahreszeit alles gesungen, was Spaß macht. Auch Kinder sind herzlich willkommen. Die musikalische Leitung hat Barbara Hanewinkel. Singen für Menschen mit Demenz

Am **1. Montag im Monat** wird die Liederauswahl angepasst, an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, Nachbarn und Freunde. Auch Menschen mit einer Demenz, die eigentlich nicht mehr sprechen können, singen Liedertexte gerne mit. Sie erinnern sich über die Melodien an die alten Lieder und an die damit verbundene Zeit. Das sind nicht nur Volkslieder, sondern auch alte Schlager, Tanzmusik oder klassische Musik - die Musik, die früher in ihrem Leben eine Rolle gespielt hat und an die sie Erinnerungen knüpfen. Gemeinsames Singen bringt allen Spaß und gibt den Menschen mit Demenz zudem eine beruhigende Sicherheit. **Eine Anmeldung ist wünschenswert.**

Kulturteam Dülmen Mitmachgeschichten

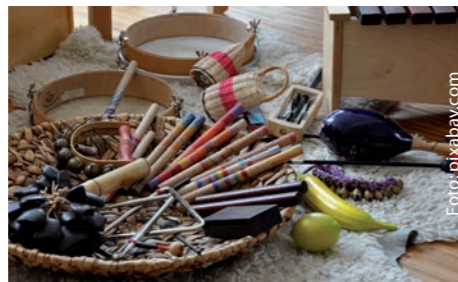


Foto: pixabay.com

Sonntag, 6. Februar 2022, 15:00 Uhr
Mit Bewegung, Spiel und Klang werden Kinder beim Vorlesen und Erzählen aktiv mit einbezogen. Die Geräusch- und Reaktionsgeschichten sind für die kleinen Zuhörer ein Riesenspaß und immer ein Erfolgserlebnis. Auch Eltern und Großeltern sind herzlich zum Mitmachen eingeladen. Die Teilnahme ist kostenfrei.
Geeignet für Kinder ab 5 Jahren.
Leitung: Linda Wilken

Familienbildungsstätte Beckenbodentraining für Mamis



Kursstart am Mittwoch, 9. Februar 2022
um 19:00 Uhr

Gezieltes Training des Beckenbodens sorgt für eine aufrechte Körperhaltung, stärkt uns den Rücken und trägt das Gewicht all unserer Organe. Das Beckenbodentraining stabilisiert die Körpermitte (Beckenboden, Bauch, Rücken). Schrittweise werden immer mehr Ganzkörperübungen integriert. Die Muskeln im Beckenboden können, wie jeder andere Muskel auch, trainiert werden. Dies geschieht durch Beanspruchung (Anspannen und Entspannen) der Muskulatur, wodurch ein Wachstumsreiz ausgelöst wird. Beckenbodentraining umfasst eine Reihe von Spannungs- und Entspannungsübungen. Die gelernten Übungen lassen sich optimal in den Alltag integrieren. Positive Nebenwirkungen sind die Sicherung der Kontinenz, die Förderung des sexuellen Empfindens und die positive Wirkung auf die Körpermitte nach der Geburt. **Weitere Informationen und Anmeldungen bei der FBS Dülmen.**

Familienbildungsstätte Valentinstags-Frühstück: Die Sprache der Liebe

Foto: stock.adobe.com/de
#ExtremeMedia_2021.jpg

Montag, 14. Februar 2022,
9:00 - 11:15 Uhr

„Ach, das hast du damit gemeint“ - wie wichtig ist es, dass wie es in der Partnerschaft immer wieder schaffen, unsere Liebe und Verbundenheit auszudrücken und mitzuteilen! Da ist es gut zu wissen, dass es

verschiedene Sprachen der Liebe gibt und es manchmal einen Dolmetscher braucht, um Missverständnisse auszuräumen. Bei einem gemeinsamen Valentinstags-Frühstück besteht die Möglichkeit mit dem Partner, der Partnerin einen schönen Start in den Tag zu genießen und nebenbei die Liebesprache des anderen besser zu verstehen.

In Kooperation mit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung Dülmen.
Kursgebühr inkl. eines Frühstücks mit Getränken.

Dozenten: Werthmüller, Rendel und Holtkamp, Monika
Gesamtgebühr: 19,00 €

Dülmener Ehrenamt und Klimaschutzteam Stadt Dülmen Nachhaltig planen



Foto: pixabay.com

Mittwoch, 16. Februar 2022,
19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Kaum ein Tag an dem nicht von „Nachhaltigkeit“ gesprochen wird – doch was heißt das konkret für die Vereinsarbeit? Mit der Frage, welche Aspekte von Veranstaltungen sich besonders klimaschädlich auswirken und wie Veranstaltungen umwelt- und ressourcenschonender geplant werden können, befassen sich an diesem Themenabend Carolin Dietrich und Paula Duske vom Umwelt- und Klimaschutzteam der Stadt Dülmen.

Ort: einsA, Bült 1, Dülmen
Anmeldung: VHS Dülmen, Kurs-Nr.: 8100

Kulturteam Dülmen Nachts im einsA



Foto: pixabay.com

Samstag, 19. Februar 2022,
21:00 Uhr bis 24:00 Uhr

Wenn es still wird im einsA, können Kinder mit ihren Eltern und Großeltern das „Haus

für alle“ von einer ganz besonderen Seite kennenlernen. Mit spannenden Aktionen geht es auf Entdeckungstour durch das Gebäude.

Die Teilnahme ist kostenfrei.
Geeignet für Kinder ab 8 Jahren.
Bitte Taschenlampe mitbringen.

Familienbildungsstätte einfach.nachhaltig. Putzmittel selber machen



Donnerstag, 10. März 2022
19:30 Uhr bis 21:45 Uhr

Putzen kann so einfach sein! Mit wenigen Zutaten können Sie Ihre eigenen biologischen Putzmittel herstellen. Einfache und natürliche Hausmittel wie Essig, Zitronensäure, Soda, Natron und Kernseife ersetzen die meisten Reinigungsmittel. Sie sparen dadurch nicht nur Geld, sondern auch viel Plastikmüll und schonen die Umwelt.

Die in dem Kurs hergestellten Produkte wie Allzweckreiniger, Toilettenreiniger, Waschmittel, Putzpaste und Flüssigseife können Sie selbstverständlich für sich mitnehmen.
Kursleitung: Katrin Wings
Eine Anmeldung bei der FBS Dülmen ist erforderlich.

Familienbildungsstätte Mama-Baby-Yoga



Kursstart am Mittwoch, 9. März 2022
9:45 Uhr bis 10:54 Uhr

Für Mütter mit Babys im Alter zwischen 8 Wochen und Krabbelalter.

Die Rückbildung sollte erst ca. 8 Wochen nach der Entbindung beginnen und Du und Dein Baby sollten über eine gute Allgemeingesundheit verfügen. Wenn Du Dir

unsicher bist, ob Mama-Baby-Yoga für dich in Frage kommt, halte Rücksprache mit Deinem Arzt oder Deiner Hebamme.
Anmeldungen bei der FBS Dülmen.

Familienbildungsstätte Kleine Geschenke aus der Küche – zu Ostern



Foto: pixabay.com

Dienstag, 22. März 2022
18:30 Uhr bis 22:15 Uhr

Ein kleines Mitbringsel / Geschenk aus der Küche schmeckt lecker und zeigt den Beschenkten, dass Sie sich Zeit dafür genommen haben! Im Kochkurs bereiten Sie die Kleinigkeiten wie Gewürzmischungen, Dips, Kleingebäck zu und sind gut auf den nächsten Besuch vorbereitet.

Die Lebensmittel- und Materialumlage wird am Kurstag mit der Kursleitung in bar abgerechnet.

Kursleitung: Birgit Mersmann
Eine Anmeldung bei der FBS Dülmen ist erforderlich.

Mehrgenerationenhaus Mitsing-Konzert



Foto: pixabay.com

Sonntag, 3. April 2022,
11:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Gemeinschaftliches Singen für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und alle die Lust dazu haben.

Am 3. April ab 11:00 Uhr begleiten Musizierende der städtischen Musikschule das Angebot im Rahmen der einsA-Frühlingswoche.

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 unser fünftes Veranstaltungsprogramm bis April 2022 vorstellen zu können. In diesem Programm sind alle Veranstaltungen benannt, zu denen Sie sich anmelden können.

Wie in vielen anderen Einrichtungen auch, können wir aktuell unser Programm corona-bedingt auch noch nicht komplett durchführen.

Die Basisakteure und Kooperationspartner verfolgen im Haus ein gemeinsames Hygienekonzept. Sobald noch mehr Angebote möglich sind, finden Sie diese auf unserer Webseite unter www.einsA-duelmen.de.

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

Feste Beratungs- & Gesprächstermine

- Alzheimer Gesellschaft**
Terminvereinbarung Tel.: 02502 / 220-34 000
- Beratung für Blinde und Sehbehinderte**
Blinden- und Sehbehindertenverein
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 12-446 oder l.wilken@duelmen.de
- MuM - Sozialkaufhaus Möbel & Mehr**
Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr
Donnerstag von 16:00 bis 17:00 Uhr
- Pflege- und Wohnberatung Kreis Coesfeld**
jeden 3. Donnerstag im Monat
Terminvereinbarung Tel.: 02541/18-5520
- Rentenberatung - Versicherungsältester K.-D. Löhnert**
jeden 1. Montag im Monat von 09:00 bis 16:00 Uhr
- Seelsorgeteam St. Viktor**
jeden Dienstag von 10.30 bis 12.30 Uhr
- Sozialverband VdK Beratung**
jeden 2. Montag im Monat von 15:00 bis 16:00 Uhr
- Frag TEA – Techniksprechstunde**
Caritasverband Kreis Coesfeld
jeden Mittwoch von 09:00 bis 11:00 Uhr
- Wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt**
Wellcome Koordinatorin Angelika Gründken
Persönliche Beratung jeden Donnerstag von 10:00 bis 13:00 Uhr oder nach Vereinbarung, Tel.: 02594 97995300 oder gruendken-a@bistum-muenster.de

JANUAR

Dienstag, 4. Januar 2022

- 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.** Ⓜ Leitung: Benjamin Barnick

Freitag, 7. Januar 2022

- 11:15-12:00 **Planungstreffen Ökumenisches Marktgebet** Ⓜ Anbieter: Pfarrei St. Viktor

Sonntag, 9. Januar 2022

- 19:00-21:00 **Rauhnächte – Märchen und Mythen zum Jahresbeginn** Ⓜ Ltg: Linda Wilken · Anbieter: Stadt Dülmen
- 09:00-17:00 **Qualifizierung zum Nachbarschaftshelfer** Ⓜ Ltg: Jutta Sliwinski · Anbieter: FBS Dülmen
- 10:00-10:45 **Spezielles Ganzkörpertraining** Ⓜ Gebühr 54,00 € · Ltg: Andrea Lenz · Anbieter: FBS Dülmen
- 18:30-19:15 **Thairobik** Ⓜ Gebühr 44,00 € · Ltg: Andrea Fiebig · Anbieter: FBS Dülmen
- 18:30-21:30 **Schnelle Küche für Berufstätige**, online Kochkurs: in 20-30 min ein schmackhaftes Essen auf dem Tisch! Ⓜ Gebühr 15,00 € · Ltg: Birgit Mersmann · Anbieter: FBS Dülmen

Montag, 10. Januar 2022

- 08:30-10:00 **Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene** Ⓜ Gebühr: 110,00 € · Ltg: Christiane Zink · Anbieter: FBS Dülmen
- 08:45-11:45 **Nähwerkstatt „Fadenlauf“** - Handwerk erlernen - Nähen Ⓜ Gebühr: 132,00 € · Ltg: Birgit Lenz · Anbieter: FBS Dülmen
- 17:15-18:45 **Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene** Ⓜ Gebühr: 144,00 € · Ltg: Petra Mundt · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:30-21:45 **Nähwerkstatt am Abend** - Handwerk erlernen - Nähen Ⓜ Gebühr: 99,00 € · Ltg: Kay Ina Wagner · Anbieter: FBS Dülmen

Dienstag, 11. Januar 2022

- 08:30-10:00 **Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene** Ⓜ Gebühr: 120,00 € · Ltg: Ghazal Großkopf · Anbieter: FBS Dülmen
- 08:45-11:45 **Nähwerkstatt am Vormittag** - Handwerk erlernen - Nähen Ⓜ Gebühr: 158,40 € · Ltg: Birgit Lenz · Anbieter: FBS Dülmen
- 09:00-17:00 **Qualifizierung zum Nachbarschaftshelfer** Ⓜ Ltg: Jutta Sliwinski · Anbieter: FBS Dülmen
- 18:30-19:15 **Thairobik** Ⓜ Gebühr: 44,00 € · Ltg: Andrea Fiebig · Anbieter: FBS Dülmen
- 18:30 21:30 **Schnelle Küche für Berufstätige** online-Kochkurs: in 20-30 min ein schmackhaftes Essen auf dem Tisch! Ⓜ Gebühr: 15,00 € · Ltg: Birgit Mersmann · Anbieter: FBS Dülmen

Mittwoch, 12. Januar 2022

- 08:45-11:45 **Nähkurs: Nähen macht Spaß** - für Anfänger und Fortgeschrittene - Handwerk erlernen - Nähen Ⓜ Gebühr 118,80 € · Ltg: Kirsten Gernemann · Anbieter: FBS Dülmen
- 14:30-16:00 **Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene** Ⓜ Gebühr 108,00 € · Ltg: N. N. · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00-22:00 **Spieleabend der kfd St. Viktor** für interessierte Frauen Ⓜ Ltg: Anna Greß Heike Plugge · Anbieter: kfd St. Viktor
- 20:00-22:15 **Vortrag: Testament für junge Eltern**, An diesem Abend wird darüber informiert, welche Vorkehrungen auch junge Eltern schon frühzeitig treffen sollten. Ⓜ Ltg: Stephan Abendroth · Anbieter: FBS Dülmen, Familienzentrum St. Anna

Donnerstag, 13. Januar 2022

- 08:45-11:45 **Nähkurs: Nähen macht Spaß** - für Anfänger und Fortgeschrittene Ⓜ Gebühr 118,80 € · Ltg: Kirsten Gernemann · Anbieter: FBS Dülmen
- 11:00-12:00 **Gedächtnistraining** Ⓜ Ltg: Wilma Suers N. N. · Anbieter: Kneippverein Dülmen
- 14:30-17:30 **Generationencafé im MGH Doppelkopf**, Rommé und mehr für Jung und Alt Ⓜ Ltg: Dorothe Ruhoff · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen
- 15:00-17:15 **Morbus Parkinson** - Leben mit Morbus Parkinson Ⓜ Ltg: Heribert Franken Erich Stemberg · Anbieter: FBS Dülmen
- 18:30-21:30 **„Dinner for two“** - Online-Kochkurs: Zu zweit kochen und essen ist doppelter Spaß in der eigenen Küche! Ⓜ Gebühr 15,00 € · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00-21:15 **Tinnitus - Selbsthilfegruppe Dülmen/ Coesfeld** Ⓜ Ltg: Rolf Pross · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00-20:30 **Hatha - Yoga** Ⓜ Gebühr 110,00 € · Ltg: Sonja Brüning · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00-23:00 **Brettspielgefährten - Wir spielen bunt e.V.** Ⓜ Leitung: Benjamin Barnick

Freitag, 14. Januar 2022

- 17:00-18:30 **Achtsamkeitstraining - Stressbewältigung** durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Zinn Ⓜ Gebühr 100,00 € · Ltg: Dr. Hansjacob Richter ·
- 17:00-19:15 **Senioren- bzw. Alltagsbegleiter/-in** (Qualifizierung gem. §45b SGB XI) nach dem Dülmener Modell - Kurs 42 S (Seniorenbegleiter) Ⓜ Gebühr 260,00 € · Ltg: Rabea Weiling · Anbieter: FBS Dülmen
- 17:00-19:15 **Betreuungskraft** gem. §43b SGB XI Ⓜ Gebühr 1.060,00 € · Ltg: Rabea Weiling · Anbieter: FBS Dülmen
- 17:00-19:15 **Kunst in schwarz weiß** Es entstehen wunderschöne Muster und Formen. Ⓜ Gebühr 39,60 € · Ltg: Andrea Witte · 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

Samstag, 15. Januar 2022

- 10:00-13:45 **Lecker, lecker Mittagessen!** Kochkurs: Gemeinsames Zubereiten und Genießen von saisonalen Köstlichkeiten. ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Mechthild Halsbenning · Anbieter: FBS Dülmen
- 16:00-20:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. ⓘ Leitung: Benjamin Barnick

Montag, 17. Januar 2022

- 15:00-16:30 **Singen für Jung und Alt** im Generationencafé ⓘ Gebühr 2,00 € · Ltg: Barbara Hanewinkel · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen
- 19:30-21:00 **Autogenes Training** - Grundkurs ⓘ Gebühr 54,00 € · Ltg: Nicole Wiesel · Anbieter: FBS Dülmen

Dienstag, 18. Januar 2022

- 16:30-17:45 **Yoga für Schwangere** ⓘ Gebühr 75,00 € · Ltg: Manuela Kirschner · Anbieter: FBS Dülmen
- 18:30 22:15 **Karibische Küche Kochkurs:** wir lassen uns in die Karibik entführen und bereiten typische Gerichte zu ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00-21:15 **Plattdeutsch-Treff** ⓘ Ltg: Linda Wilken · Anbieter: Stadt Dülmen
- 19:30-21:00 **Progressive Muskelentspannung** - für Schwangere ⓘ Gebühr;150,00 € · Ltg: Nathalie Wehmeier · Anbieter: FBS Dülmen

Donnerstag, 20. Januar 2022

- 09:00-10:30 **Progressive Muskelentspannung** - für Schwangere ⓘ Gebühr 150,00 € · Ltg: Nathalie Wehmeier · Anbieter: FBS Dülmen
- 09:00-10:30 **Ganzheitliches Gedächtnistraining** mit Bärbel Schwarze - Starterkurs ⓘ Gebühr 73,80 € · Ltg: Bärbel Schwarze · Anbieter: FBS Dülmen
- 11:00-12:30 **Ganzheitliches Gedächtnistraining** - Fortgeschrittene ⓘ Gebühr 73,80 € · Ltg: Bärbel Schwarze · Anbieter: FBS Dülmen
- 17:00-18:30 **MGH - Strick-Café** Tipps und Tricks rund um das Knäul - bitte Stricksachen mitbringen! ⓘ Gebühr 3,00 € · Ltg: Anja Kottisch · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen
- 18:30-22:15 **Mittelmeer macht munter** Kochkurs: Kulinarisch gegen Wintertrübsal! ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Ursula Volpert · Anbieter: FBS Dülmen

Freitag, 21. Januar 2022

- 18:30 22:15 **Afrikas Küche Kochkurs:** So vielfältig wie Land und Klima ist auch Afrikas Küche. ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen

Samstag, 22. Januar 2022

- 09:30-17:45 **Patchwork und Quilting** - Handwerk erlernen - Textiltechnik - Kunstmosaik aus Stoffen - Intensivkurs am Wochenende - Intensivkurs am Wochenende ⓘ Gebühr 56,00 € · Ltg: Ursula Aschmoneit, Mechthild Uekötter · Anbieter: FBS Dülmen

Montag, 24. Januar 2022

- 18:30-21:30 **Wintergemüse online-Kochkurs:** Wintergemüse neu entdecken - mit Endivientopping, Rotkohlaufauf, Wirsingroulade ⓘ Gebühr 15,00 € · Ltg: Karen Kranz · Anbieter: FBS Dülmen

Dienstag, 25. Januar 2022

- 08:45-10:15 **Literaturkreis** ⓘ Gebühr 99,00 € · Ltg: Heike König-Bölke · Anbieter: FBS Dülmen

- 18:30-22:15 **Hobbyköche am Herd** Kochkurs: Männer treffen sich am Herd und probieren unter Anleitung eines Kochbuch-Autors gemeinsam neue Rezepte aus. ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Wolfgang Geers · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:30-21:00 **Literaturkreis am Abend** ⓘ Gebühr 47,00 €* · Ltg: Heike König-Bölke · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:30-21:45 **MGH-Quizabend** Raten und Rätsel für Jung & Alt in Kleingruppen ⓘ Gebühr 3,00 € · Ltg: Martin Nitschmann · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen
- 20:00-21:30 **Meditation EINFACH leben - einfach LEBEN** ⓘ Ltg: Norbert Thewes · Anbieter: FBS Dülmen

Mittwoch, 26. Januar 2022

- 18:30-22:15 **Sushi Kochkurs:** Rollen Sie Reis und viele anderen Köstlichkeiten auf ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Heijo Malsch · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00-22:00 **Spielen für Jung und Alt** Jeder ist eingeladen mitzuspielen! ⓘ Gebühr 3,00 € · Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen, Brettspielgefährten

Donnerstag, 27. Januar 2022

- 09:00-12:00 **Generationenfrühstück im MGH** Doppelkopf, Rommé und mehr für Jung und Alt ⓘ Ltg: Dorothe Ruhoff · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen
- 11:00-12:00 **Gedächtnistraining** ⓘ Ltg: Wilma Suers N. N. · Anbieter: Kneippverein Dülmen
- 18:30-22:15 **Mediterrane Küche Kochkurs:** kochen, was im Urlaub am Mittelmeer so gut geschmeckt hat ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Birgit Mersmann · Anbieter: FBS Dülmen

Freitag, 28. Januar 2022

- 18:00-21:00 **LeseGenuss** - Harry Potter Hören und Essen: Tauchen Sie in die kulinarische Welt von Harry Potter ein. ⓘ Gebühr 40,00 € · Ltg: N. N. · Anbieter: FBS Dülmen, Stadt Dülmen
- 19:00-21:15 **Wir müssen reden: Was uns zusammenhält ...** Freitagstalk mit Markus Trautmann ⓘ Ltg: Pfarrdechant Markus Trautmann · Anbieter: FBS Dülmen, St. Viktor

Samstag, 29. Januar 2022

- 09:30-15:30 **Stress lass nach!** Persönliche Auseinandersetzung mit Stress im Alltag der Kindertagespflege ⓘ Gebühr 39,00 € · Ltg: Christina Hörbelt, Johanna Gadermann · Anbieter: FBS Dülmen

Sonntag, 30. Januar 2022

- 11:00-12:00 **MGH-Sonntagsmärchen** - Von Mut und Abenteuern ⓘ Ltg: Linda Wilken · Anbieter: Mehrgenerationenhaus Dülmen

FEBRUAR

Dienstag, 1. Februar 2022

- 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. ⓘ Leitung: Benjamin Barnick

Donnerstag, 3. Februar 2022

- 11:00-12:00 **Gedächtnistraining** ⓘ Ltg: Wilma Suers N. N. · Anbieter: Kneippverein Dülmen

- 15:00-18:00 **Erzählcafé – Geschmacksgeschichten** ⓘ Ltg: Linda Wilken, Christian Rensing · Anbieter: Stadt Dülmen, St. Viktor
- 17:30-19:00 **Entspannung finden** - mit der Cranio-Methode Schnuppertermin ⓘ Gebühr 9,00 € · Ltg: Dr. Katrin Trutschler-Ebert · Anbieter: FBS Dülmen
- 18:30-22:15 **Genuss pur** aus 1001 Nacht Kochkurs: eine kulinarische Reise durch den Orient ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Ursula Volpert · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00 21:15 **Dülmener Gesundheitsforum** - Schwangerschaft und Geburt - Vortrag Die Geburtshilfe im 21. Jahrhundert ⓘ Ltg: Dr.med. Klaus-Dieter Jaspers · Anbieter: FBS Dülmen

Freitag, 4. Februar 2022

- 19:00-22:00 **Filmabend** ⓘ Ltg: Anna Greß Heike Plugge · Anbieter: kfd St. Viktor

Samstag, 5. Februar 2022

- 09:30-17:00 **Wer zuletzt lacht ist ziemlich spät dran!** Humorvoller Umgang mit Menschen mit Demenz ⓘ Gebühr 99,00 € · Ltg: Marion Dobersek · Anbieter: FBS Dülmen
- 14:00-16:30 **Café Knacks** - Jung bis Alt reparieren gemeinsam im Repair-Café ⓘ Ltg: Barbara Witthaut Alina Eliseeva · Anbieter: FBS Dülmen

Sonntag, 6. Februar 2022

- 15:00-17:00 **Mitmachgeschichten** – mit Bewegung, Spiel und Klang ⓘ Ltg: Linda Wilken · Anbieter: Stadt Dülmen

Montag, 7. Februar 2022

- 15:00-16:00 **Froh zu sein bedarf es wenig ...** Singen für Jung und Alt im Generationencafé - besonders für Menschen mit Demenz und deren Angehörige ⓘ Gebühr 1,50 € · Ltg: Barbara Hanewinkel · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen
- 18:30-22:15 **Fingerfood Kochkurs:** leckere Kleinigkeiten für alle Anlässe ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen

Dienstag, 8. Februar 2022

- 18:30-21:30 **Vegetarisch genießen** online-Kochkurs: Gemüse steht im Mittelpunkt bei den leckeren und vielfältigen Gerichten ⓘ Gebühr 15,00 € · Ltg: Birgit Mersmann · Anbieter: FBS Dülmen

Mittwoch, 9. Februar 2022

- 19:00-22:00 **Spielerabend der kfd St. Viktor** für interessierte Frauen ⓘ Ltg: Anna Greß Heike Plugge · Anbieter: kfd St. Viktor
- 19:00-20:00 **Beckenbodentraining für Mamis** ⓘ Gebühr 125,00 € · Ltg: Susanne Langenhorst · Anbieter: FBS Dülmen

Donnerstag, 10. Februar 2022

- 11:00-12:00 **Gedächtnistraining** ⓘ Ltg: Wilma Suers N. N. · Anbieter: Kneippverein Dülmen
- 14:30-17:30 **Generationencafé im MGH** Doppelkopf, Rommé und mehr für Jung und Alt ⓘ Ltg: Dorothe Ruhoff · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen
- 15:00-17:15 **Morbus Parkinson** - Leben mit Morbus Parkinson ⓘ Ltg: Heribert Franken Erich Stemberg · Anbieter: FBS Dülmen
- 18:30-22:15 **Herzenswärmer für kalte Tage** Kochkurs: die Küche wärmt mit besonderen Lebensmitteln und Gewürzen! ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Ursula Volpert · 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

- 19:00-21:15 **Tinnitus - Selbsthilfegruppe Dülmen/ Coesfeld** ① Ltg: Rolf Pross · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:30-21:00 **Wir trauen uns** - Ehevorbereitung für junge Paare ① Gebühr 15,00 € · Ltg: Pfarrdechant Markus Trautmann, Christiane Zirpel · Anbieter: FBS Dülmen, St. Viktor Dülmen
- 19:00-23:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. ① Leitung: Benjamin Barnick

Montag, 14. Februar 2022

- 09:00-12:00 **Alte Liebe rostet nicht Valentinstag** ① Gebühr 15,00 € · Ltg: Monika Holtkamp, Rendel Werthmöller · Anbieter: Ehe-, Familien- und Lebensberatung, FBS Dülmen
- 18:30-21:30 **„Dinner for two“ Online-Kochkurs:** Zu zweit kochen und essen ist doppelter Spaß in der eigenen Küche! ① Gebühr 15,00 € · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen

Dienstag, 15. Februar 2022

- 18:30-22:15 **Brot im Essen** Kochkurs: Bruchetta, mediterraner Brotsalat, „Armer Ritter“, herzhaftes Zwiebelbrot“ ① Gebühr 15,00 €* · Ltg: Karen Kranz · Anbieter: FBS Dülmen

Mittwoch, 16. Februar 2022

- 19:00-21:00 **Nachhaltig planen** Grundlagen umwelt- und ressourcenschonender Veranstaltungsplanung · Anbieter: Stadt Dülmen

Donnerstag, 17. Februar 2022

- 11:00-12:00 **Gedächtnistraining** ① Ltg: Wilma Suers N. N. · Anbieter: Kneippverein Dülmen
- 17:00-18:30 **MGH - Strick-Café** Tipps und Tricks rund um das Knäul - bitte Stricksachen mitbringen! ① Gebühr 3,00 € · Ltg: Anja Kottisch · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen
- 17:30-19:00 **Entspannung finden** - mit der Cranio-Methode ① Gebühr 45,00 € · Ltg: Dr. Katrin Trutschler-Ebert · Anbieter: FBS Dülmen
- 18:30-22:15 **Heimathäppchen Kochkurs:** kleine Gerichte von der Nordsee ① Gebühr 15,00 € · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen

Freitag, 18. Februar 2022

- 19:00-22:00 **Filmabend** ① Ltg: Anna Greß, Heike Plugge · Anbieter: kFD St. Viktor

Samstag, 19. Februar 2022

- 10:00-13:45 **Lecker, lecker Mittagessen!** Kochkurs: Gemeinsames Zubereiten und Genießen von saisonalen Köstlichkeiten. ① Gebühr 15,00 € · Ltg: Mechtild Halsbenning · Anbieter: FBS Dülmen
- 16:00-20:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. ① Leitung: Benjamin Barnick
- 21:00-24:00 **Nachts im einsA** – ein besonderer Abend für Familien ① Ltg: Linda Wilken · Anbieter: Stadt Dülmen

Montag, 21. Februar 2022

- 18:30-22:15 **Griechenlands Küche** Kochkurs: Eine Mittelmeerküche mit vielen Facetten ① Gebühr 15,00 €* · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen

Montag, 21. Februar 2022

- 15:00-16:30 **Singen für Jung und Alt** im Generationencafé ① Gebühr 2,00 € · Ltg: Barbara Hanewinkel · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen

Dienstag, 22. Februar 2022

- 19:30-21:45 **MGH-Quizabend** Raten und Rätsel für Jung & Alt in Kleingruppen ① Gebühr 3,00 € · Ltg: Martin Nitschmann · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen

Mittwoch, 23. Februar 2022

- 18:00-20:15 **Für alle Fälle - nicht nur für das Alter - vorgesorgt!** - Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung - ① Gebühr 3,00 € · Ltg: Julia Schneider · Anbieter: FBS Dülmen, SKF
- 19:00-22:00 **Spielen für Jung und Alt** Jeder ist eingeladen mitzuspielen! ① Gebühr 3,00 € · Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen, Brettspielgefährten

Donnerstag, 24. Februar 2022

- 09:00-12:00 **Generationenfrühstück im MGH** Doppelkopf, Rommé und mehr für Jung und Alt ① Ltg: Dorothe Ruhoff · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen
- 11:00-12:00 **Gedächtnistraining** ① Ltg: Wilma Suers N. N. · Anbieter: Kneippverein Dülmen

Freitag, 25. Februar 2022

- 19:00-21:15 **Wir müssen reden: Was uns zusammenhält ...** Freitagstalk mit Markus Trautmann im einsA ① Ltg: Pfarrdechant Markus Trautmann · Anbieter: FBS Dülmen, St. Viktor

MÄRZ

Dienstag, 1. März 2022

- 09:00-11:15 **Frühstück nach der Messe** der kfd St. Viktor für interessierte Frauen ① Ltg: Anna Greß, Heike Plugge · Anbieter: kfd St. Viktor
- 16:30-17:45 **Yoga für Schwangere** ① Gebühr 75,00 € · Ltg: Manuela Kirschner · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:30-21:45 **Vortrag: Jungs - ein echtes Abenteuer** An diesem Abend geht es in erster Linie darum, die Jungs in ihren Verhaltensweisen zu verstehen. ① Ltg: Meike Evers · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00-23:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. ① Leitung: Benjamin Barnick

Donnerstag, 3. März 2022

- 11:00-12:00 **Gedächtnistraining** ① Ltg: Wilma Suers N. N. · Anbieter: Kneippverein Dülmen
- 19:30-21:45 **Elternseminar: Kess erziehen** Dieses Seminar beinhaltet Informationen über die Entwicklung und Bedürfnisse von Kindern, kurze Übungen, Demonstrationen, Selbstreflexionen und Anregungen für die Praxis zu Hause. Elternseminar: Kess erziehen ① Ltg: Linda Bontrup · Anbieter: FBS Dülme
- 18:30-22:15 **Persische Küche Kochkurs:** Überraschung aus dem Land von „Tausend und einer Nacht“ ① Gebühr 15,00 €* · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen

Freitag, 4. März 2022

- 18:30-20:45 **Reihe: Fastenzeit** - Einführung in den achtsamen Umgang mit Körper und Seele Kochkurs: die goldenen Regeln des Basenfastens und einfache Achtsamkeitsübungen ① Gebühr 15,00 € · Ltg: Karen Kranz, Sabine Cremer · Anbieter: FBS Dülmen

Samstag, 5. März 2022

- 10:00-13:45 **Reihe: Fastenzeit** Praxistag: frische Gemüserezepte und ein achtsamer Spaziergang ① Gebühr 25,00 € · Ltg: Karen Kranz, Sabine Cremer · Anbieter: FBS Dülmen

Samstag, 5. März 2022

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

Montag, 7. März 2022

- 15:00-16:00 **„Froh zu sein bedarf es wenig ...“** Singen für Jung und Alt im Generationencafé - besonders für Menschen mit Demenz und deren Angehörige ① Gebühr 1,50 € · Ltg: Barbara Hanewinkel · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen
- 18:30-22:15 **Summerrolls und Frühlingsrollen** Kochkurs: bunte und abwechslungsreiche Rollen, mit verschiedenen Füllungen. ① Gebühr 15,00 €* · Ltg: Birgit Mersmann · Anbieter: FBS Dülmen

Dienstag, 8. März 2022

- 18:30-22:15 **Heimathäppchen Kochkurs:** kleine Gerichte aus Schwaben i Gebühr 15,00 €* · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen

Mittwoch, 9. März 2022

- 09:45-10:45 **Mama-Baby-Yoga** Für Mütter mit Babys ab der achten Woche ① Gebühr 62,50 € · Ltg: Manuela Kirschner · Anbieter: FBS Dülmen
- 18:30-20:45 **Reihe: Fastenzeit** - Sprossen, Keime und Wurzeln - Energie für Körper und Seele Kochkurs: Powerpakete, die den Körper beim Fasten unterstützen - und die Wurzeln meines Lebens ① Gebühr 15,00 € · Ltg: Karen Kranz Sabine Cremer · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00-22:00 **Spielenabend der kfd St. Viktor** für interessierte Frauen ① Ltg: Anna Greß Heike Plugge · Anbieter: kfd St. Viktor
- 19:30-21:45 **Handlettering für Anfänger** Die Kunst der schönen Buchstaben ① Gebühr 55,70 € · Ltg: Katrin Geisler · Anbieter: FBS Dülmen

Donnerstag, 10. März 2022

- 09:00-16:30 **„Sie sind sehr in Sorge.“** - Validierend kommunizieren mit Menschen mit Demenz“ ① Gebühr 99,00 € · Ltg: Sabine Mierelmeier · Anbieter: FBS Dülmen
- 14:30-17:30 **Generationencafé im MGH** Doppelkopf, Rommé und mehr für Jung und Alt ① Ltg: Dorothe Ruhoff · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen
- 15:00-17:15 **Morbus Parkinson** - Leben mit Morbus Parkinson ① Ltg: Heribert Franken Erich Stemberg · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:30-21:45 **einfach.nachhaltig.** Putzmittel selber machen ① Gebühr 15,00 €* · Ltg: Katrin Wings · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00-23:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. ① Leitung: Benjamin Barnick

Montag, 14. März 2022

- 15:00-17:15 **Reflexion und neue Anregungen für Vorlesepaten** ① Ltg: Renate Hörbelt · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen

Dienstag, 15. März 2022

- 09:00-16:00 **Älter werden als Erzieherin** ① Gebühr 246,00 € · Ltg: Ursula Bolg · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:30-21:00 **Progressive Muskelentspannung** - für Schwangere ① Gebühr 150,00 € · Ltg: Nathalie Wehmeier · 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

Mittwoch, 16. März 2022

18:30-20:45 **Reihe: Fastenzeit** - Kräuterwerkstatt Kochkurs: Riechen, schmecken, hören und fühlen - und das seelische Gleichgewicht ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Karen Kranz Sabine Cremer · Anbieter: FBS Dülmen

Donnerstag, 17. März 2022

18:30-22:15 **Kleine Köstlichkeiten** Kochkurs: köstliche Kleinigkeiten zu jedem Anlass: Zum Sekt-empfang, beim Kartenspielen - oder einfach so ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Gabriele Toberg · Anbieter: FBS Dülmen

17:00-18:30 **MGH - Strick-Café** Tipps und Tricks rund um das Knäul - bitte Stricksachen mitbringen! ⓘ Gebühr 3,00 € · Ltg: Anja Kottisch · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen

18:00-21:00 **Gärten stilvoll gestalten** ⓘ Gebühr 15,00 € · Ltg: Marie-Luise Link-Breitkopf · Anbieter: FBS Dülmen

Samstag, 19. März 2022

10:00-13:45 **Lecker, lecker Mittagessen!** Kochkurs: Gemeinsames Zubereiten und Genießen von saisonalen Köstlichkeiten. ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Mechthild Halsbenning · Anbieter: FBS Dülmen

16:00-20:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. Hauptversammlung ⓘ Leitung: Benjamin Barnick

Montag, 21. März 2022

15:00-16:30 **Singen für Jung und Alt** im Generationencafé ⓘ Gebühr 2,00 € · Ltg: Barbara Hanewinkel · Anbieter: FBS Dülmen Mehrgenerationenhaus Dülmen

18:30-21:30 **Snack - statt Drei-Gänge-Menü** online-Kochkurs: Es muss nicht immer viel sein - aber vielseitig! ⓘ Gebühr 15,00 € · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen

Dienstag, 22. März 2022

18:30-22:15 **Kleine Geschenke aus der Küche** - zu Ostern Kochkurs: leckere, selbstgemachte Geschenke ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Birgit Mersmann · Anbieter: FBS Dülmen

19:30-21:45 **MGH-Quizabend** Raten und Rätsel für Jung & Alt in Kleingruppen ⓘ Gebühr 3,00 € · Ltg: Martin Nitschmann · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen

Mittwoch, 23. März 2022

14:00-17:30 **Spielerabend** für interessierte Frauen ⓘ Ltg: Anna Greß, Heike Plugge · Anbieter: kfd St. Viktor

19:00-22:00 **Spielen für Jung und Alt** Jeder ist eingeladen mitzuspielen! ⓘ Gebühr 3,00 € · Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen, Brettspielgefährten

Donnerstag, 24. März 2022

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

11:00-12:00 **Gedächtnistraining** ⓘ Ltg: Wilma Suers N. N. · Anbieter: Kneippverein Dülmen

19:30-21:45 **einfach.nachhaltig.** Naturkosmetik Projekte zum Schenken und Verwöhnen ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Katrin Wings · Anbieter: FBS Dülmen

Freitag, 25. März 2022

19:00-21:15 **Wir müssen reden: Was uns zusammenhält ...** Freitagstalk mit Markus Trautmann ⓘ Ltg: Pfarrdechant Markus Trautmann · Anbieter: FBS Dülmen, St. Viktor

Montag, 28. März 2022

18:30-22:15 **Das bunte Buffet Kochkurs:** Samstags vorbereiten - Sonntags ganz entspannt Freunde zum Brunch einladen ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Karen Kranz · Anbieter: FBS Dülmen

Dienstag, 29. März 2022

18:30-22:15 **Backen ist nicht gleich Kochen** - Kochkurs: Heute gibt es Gerichte rund um Teige und ihre Füllungen ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen

Mittwoch, 30. März 2022

18:00-20:15 **Einführung in das Betreuungsrecht** Informationsveranstaltung für gesetzliche BetreuerInnen, ⓘ Gebühr 3,00 € · Ltg: Julia Schneider · Anbieter: FBS Dülmen, SKF

18:30-22:15 **Zu Gast in Österreich** Kochkurs: genussvolle Gemütlichkeit mit leckeren Rezepten aus Österreich ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Ursula Volpert · Anbieter: FBS Dülmen

Donnerstag, 31. März 2022

18:30-22:15 **Genussvolle vegetarische Frühlingsküche** Kochkurs: zartes Gemüse wächst und frische Kräuter duften - dann macht Kochen Spaß! ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Mechthild Halsbenning · Anbieter: FBS Dülmen

APRIL

Freitag, 1. April 2022

16:00-19:00 **Osterkarten selbst gestalten** - Textiles Upcycling im MGH Aus alten Materialien werden wunderschönen Frühlingskarten gestaltet! ⓘ Gebühr 3,00 € · Ltg: Kay Ina Wagner · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen

18:30-21:30 **Alles aus einer Schüssel ...** online-Kochkurs: Hafer-Sahne-Obst-Schale, Buddah Bowl, Mexikanische Rote Bohnen Suppe, Smoothie- Bowl ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Karen Kranz · Anbieter: FBS Dülmen

Samstag, 2. April 2022

09:00-13:00 **einsA in Aktion** - Familienflohmart ⓘ Anbieter: einsA - Ein Haus für Alle

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

Sonntag, 3. April 2022

ab 9.00 **Familienfrühstück im Bistro Orange** ⓘ Anbieter: einsA Dülmen

11:00-12:00 **MGH- Mitsing-Konzert** im Rahmen von „einsA in Aktion - Familie gestern, heute, morgen“ ⓘ Anbieter: Mehrgenerationenhaus Dülmen

Montag, 4. April 2022

15:00-16:00 **„Froh zu sein bedarf es wenig ...“** Singen für Jung und Alt im Generationencafé - besonders für Menschen mit Demenz und deren Angehörige ⓘ Gebühr 1,50 € · Ltg: Barbara Hanewinkel · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen

18:30-22:15 **Heimathäppchen** Kochkurs: kleine Gerichte aus Thüringen ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen

Dienstag, 5. April 2022

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

18:30-21:30 **„Dinner for two“** - Online-Kochkurs: Zu zweit kochen und essen ist doppelter Spaß in der eigenen Küche! ⓘ Gebühr 15,00 € · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen

19:00-23:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. ⓘ Leitung: Benjamin Barnick

Mittwoch, 6. April 2022

17:30-19:45 **Vortrag: Morganastische Ehen, Bastardfaden, Polygamie ...** - Ehe und Familien in anderen Zeiten und Kulturen ⓘ Ltg: Dr. Stefan Sudmann · Anbieter: Stadt Dülmen

18:00-19:30 **Informationsabend: Vom Generationenlotsen zur Intergenerativen Fachkraft** Wie sich Generationen lernend begegnen ⓘ Ltg: Irmgard Neuß · Anbieter: FBS Dülmen

Donnerstag, 7. April 2022

11:00-12:00 **Gedächtnistraining** ⓘ Ltg: Wilma Suers N. N. · Anbieter: Kneippverein Dülmen

Dienstag, 12. April 2022

18:00-22:00 **Vernissage Kunstausstellung FARBE BEKENNEN:** LeMai-Malerei ⓘ Ltg: Dr. Wolfgang Werner Gaby Lepper-Mainzer · Anbieter: Förderv. für Kunst u. Kultur in Dülmen e.V./KID

Mittwoch, 13. April 2022

19:00-22:00 **Spielerabend der kfd St. Viktor** für interessierte Frauen ⓘ Ltg: Anna Greß Heike Plugge · Anbieter: kfd St. Viktor

Donnerstag, 14. April 2022

11:00-12:00 **Gedächtnistraining** ⓘ Ltg: Wilma Suers N. N. · Anbieter: Kneippverein Dülmen

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

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

19:00-23:00 **Brettspielgefährten** - Wir spielen bunt e.V. ⓘ Leitung: Benjamin Barnick

Samstag, 16. April 2022

09:30-17:45 **Patchwork und Quilting** - Handwerk erlernen - Textiltechnik - Kunstmosaik aus Stoffen - Intensivkurs am Wochenende - Intensivkurs am Wochenende ⓘ Gebühr 56,00 € · Ltg: Ursula Aschmoneit, Mechthild Uekötter · Anbieter: FBS Dülmen

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

Donnerstag, 21. April 2022

11:00-12:00 **Gedächtnistraining** ⓘ Ltg: Wilma Suers N. N. · Anbieter: Kneippverein Dülmen

Sonntag, 24. April 2022

15:00-17:00 **Spielen wie früher** ⓘ Ltg: Linda Wilken · Anbieter: Stadt Dülmen

Montag, 25. April 2022

08:45-11:45 **Nähkurs: Nähwerkstatt „Fadenlauf“** - Handwerk erlernen - Nähen ⓘ Gebühr 79,20 € · Ltg: N. N. · Anbieter: FBS Dülmen

10:15-11:45 **Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene** ⓘ Gebühr 70,00 € · Ltg: Christiane Zink · Anbieter: FBS Dülmen

19:30-21:45 **Nähkurs: Nähwerkstatt am Abend** - Handwerk erlernen - Nähen ⓘ Gebühr 59,40 € · Ltg: Kay Ina Wagner · 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

Dienstag, 26. April 2022

- 10:00-10:45 **Spezielles Ganzkörpertraining** ⓘ Gebühr 36,00 € · Ltg: Andrea Lenz · Anbieter: FBS Dülmen
- 10:15-11:45 **Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene** ⓘ Gebühr 80,00 € · Ltg: Ghazal Großkopf · Anbieter: FBS Dülmen
- 08:45-11:45 **Nähkurs: Nähwerkstatt am Vormittag** - Handwerk erlernen - Nähen ⓘ Gebühr 105,60 € · Ltg: Birgit Lenz · Anbieter: FBS Dülmen
- 16:30-17:45 **Yoga für Schwangere** ⓘ Gebühr 75,00 € · Ltg: Manuela Kirschner · Anbieter: FBS Dülmen
- 18:30-19:15 **Thairobik** ⓘ Gebühr 36,00 € · Ltg: Andrea Fiebig · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:30-21:45 **MGH-Quizabend** Raten und Rätsel für Jung & Alt in Kleingruppen ⓘ Gebühr 3,00 € · Ltg: Martin Nitschmann · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen

Mittwoch, 27. April 2022

- 08:45-11:45 **Nähkurs: Nähen macht Spaß** - für Anfänger und Fortgeschrittene - Handwerk erlernen - Nähen ⓘ Gebühr 92,40 € · Ltg: Kirsten Gernemann · Anbieter: FBS Dülmen
- 09:00-10:30 **Progressive Muskelentspannung** - für Schwangere ⓘ Gebühr 150,00 € · Ltg: Nathalie Wehmeier · Anbieter: FBS Dülmen
- 09:45-10:45 **Mama-Baby-Yoga** Für Mütter mit Babys ab der achten Woche ⓘ Gebühr 62,50 € · Ltg: Manuela Kirschner · Anbieter: FBS Dülmen

- 17:00-19:15 **Alles rund ums E-Bike** Informationsveranstaltung mit Praxis ⓘ Gebühr 3,00 € · Ltg: Ruth Jansen · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen
- 17:00-18:30 **Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene** ⓘ Gebühr 72,00 € · Ltg: N. N. · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00-22:00 **Spielen für Jung und Alt** ⓘ Gebühr 3,00 € · Ltg: Benjamin Barnick · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen, Brettspielgefährten
- 19:00-20:00 **Beckenbodentraining für Mamis** ⓘ Gebühr 150,00 € · Ltg: N.N. · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:15-20:00 **Fit werden - Fit bleiben** ⓘ Gebühr 32,00 € · Ltg: Andrea Fiebig · Anbieter: FBS Dülmen

Donnerstag, 28. April 2022

- 08:45-11:45 **Nähkurs: Nähen macht Spaß** - für Anfänger und Fortgeschrittene ⓘ Gebühr 92,40 € · Ltg: Kirsten Gernemann · Anbieter: FBS Dülmen
- 09:00-12:00 **Generationenfrühstück im MGH** Doppelkopf, Rommé und mehr für Jung und Alt ⓘ Ltg: Dorothe Ruhoff · Anbieter: FBS Dülmen, Mehrgenerationenhaus Dülmen
- 09:00-10:30 **Ganzheitliches Gedächtnistraining** - Anfänger ⓘ Gebühr 73,80 € · Ltg: Bärbel Schwarze · Anbieter: FBS Dülmen

* Bei diesen Angeboten fallen Umlagekosten an.

- 09:00-10:30 **Ganzheitliches Gedächtnistraining - Fortgeschrittene** ⓘ Gebühr 73,80 € · Ltg: Bärbel Schwarze · Anbieter: FBS Dülmen
- 11:00-12:00 **Gedächtnistraining** ⓘ Ltg: Wilma Suers N. N. · Anbieter: Kneippverein Dülmen
- 18:30 -22:15 **Geflügelküche** Kochkurs: füllen, rollen und schmoren von Ente, Maispoularde und Hähnchen. ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Daniela Elfers · Anbieter: FBS Dülmen
- 19:00-20:30 **Hatha - Yoga** ⓘ Gebühr 70,00 € · Ltg: Sonja Brüning · Anbieter: FBS Dülmen

Freitag, 29. April 2022

- 19:00-21:15 **Wir müssen reden: Was uns zusammenhält ...** Freitagstalk mit Markus Trautmann im einsA ⓘ Ltg: Pfarrdechant Markus Trautmann · Anbieter: FBS Dülmen, St. Viktor

Samstag, 30. April 2022

- 14:30-17:30 **Genusswanderung** für Erwachsene ⓘ Gebühr 14,50 € · Ltg: Karen Kranz · Anbieter: FBS Dülmen
- 10:00-13:45 **Lecker, lecker Mittagessen!** Kochkurs: Gemeinsames Zubereiten und Genießen von saisonalen Köstlichkeiten. ⓘ Gebühr 15,00 €* · Ltg: Mechtild Halsbenning · Anbieter: FBS Dülmen

Stand: 8. Dezember 2021
 Alle Angaben ohne Gewähr

Auch Sie können im einsA Angebote setzen!

Wenn Sie Kooperationspartner des einsA sind oder es werden wollen, bietet Ihnen das einsA Räume und Möglichkeiten, intergenerative Angebote zu setzen und durchzuführen. Mitmachen kann so einfach sein!

Kooperationspartner des einsA können alle Freiwilligen, alle örtlichen Vereine, Verbände und Verbünde werden, die mit uns eine Nutzungsvereinbarung abschließen. Dann werden Sie zu unseren halbjährlichen Planungskonferenzen oder zu den Freiwilligentreffen eingeladen und erhalten alle Informationen zum einsA aus erster Hand. Selbstverständlich sind die Aktiven im einsA über unsere Hausversicherung abgesichert. Da wir großes Vertrauen in unsere Partner setzen, erhalten Sie bei Bedarf einen Schlüssel für Seminarräume und für die Schränke mit den Materialien, die Sie benötigen. Dafür verpflichten sich die Kooperationspartner zur Einhaltung unserer Hausordnung und können unsere Räume gegen Entrichtung einer Betriebskostenpauschale (gestaffelt nach Größe des Raumes und benötigten Zeitraum) frei nutzen.

Besonders begrüßen wir selbstverständlich Angebote, die für alle Generationen offen und attraktiv sind. Unsere Flure, die Showtreppe und der Markt der Möglichkeiten bieten Platz für Darbietungen aller Art. Der Förderzweck als intergenerative Bildungs- und Begegnungsstätte für alle Generationen ist uns im einsA besonders wichtig. Über unsere Homepage können alle Kooperationspartner ihre Veranstaltungen oder offenen Angebote anmelden. Freiwillige Einzelpersonen können Ihre Angebote im offenen Bereich oder ebenfalls in einem Seminarraum platzieren.

Die Basisakteure im Haus freuen sich über alle Gruppen und Angebote, die im einsA ihren Platz finden. Dazu bieten wir Ihnen eine besondere Willkommenskultur für Veranstaltungen und offene Angebote.

Wenn Sie Fragen und Wünsche zu Ihrer Mitarbeit als Kooperationspartner im einsA haben, wenden Sie sich gerne an den Infopoint.

Mit dem einsA-Magazin bieten wir alle Infos zu Veranstaltungen und Entwicklungen rund ums Mitmachhaus. Dieses können Veranstalter/Kooperationspartner für sich nutzen:

- ▶ Die Programmübersicht im Mittelteil unseres Magazins. Alle Veranstaltungen die öffentlich sind und die im einsA gebucht sind, werden hier beworben. Beachten Sie den Redaktionsschluss im Impressum.
- ▶ Größere Veranstaltungen, die unser intergeneratives Profil stärken und die öffentlich besucht werden können, finden Platz in den Highlights. Ihr Beitrag sollte nicht mehr als 900 Zeichen enthalten. Außerdem benötigen wir ein passendes Foto. Ihren Artikel und Bilder senden Sie an daldrup-c@bistum-muenster.de
- ▶ Darüber hinaus veröffentlichen wir im Magazin die Informationen zu gemeinsamen intergenerativen Projekten. Zukünftig werden regelmäßig in der Woche vor den Osterferien und vor den Herbstferien Aktionswochen stattfinden. Näheres erfahren Sie im einsA-Magazin und auf unserer Internetseite.
- ▶ Die Akteurskonferenz hat außerdem beschlossen, zukünftig Halbjahresthemen anzubieten. Dabei haben Sie die Möglichkeit, sich im betreffenden Halbjahr mit Ihrer Veranstaltung in das Halbjahresthema einzureihen. Die Infos dazu werden an alle Kooperationspartner versandt, sobald die Vorplanungen erfolgt sind.

einsA Ein Haus für Alle

Bült 1A · 48249 Dülmen
 Tel.: 02594/97995-100
info@einsa-duelmen.de

Unsere regulären Öffnungszeiten:
 Montag bis Freitag
 7:00 Uhr bis 20:00 Uhr
 am Wochenende
 nach Bedarf

www.facebook.com/einsADuelmen

www.instagram.com/einsa.duelmen

einsa-duelmen.de

Unser Sonderthema



v.l.n.r.: Jennifer Stocksley, Werner Niehues, Hildegard Streyll, Linda Wilken, Sandra Feldhaus und Alexandra Boldt / Fotos: Pressestelle Stadt Dülmen



Städtische Angebote im einsA

MITTENDRIN IM INTERGENERATIVEN MOSAIK

Ein wenig ähnelt das einsA einem bunten Flickenteppich: Viele kleine Einzelteile ergänzen sich zu einem farnefrohen Ganzen. Vereine, Akteure, Ehrenamtliche und Institutionen. Sie alle bilden zusammen dieses Mosaik. Auch die Stadt Dülmen hilft dabei, den großen Gemeinschaftsteppich zu knüpfen: Ein Team von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist dafür im Haus aktiv und ermöglicht Angebote, Veranstaltungen und Projekte im einsA – oftmals in Kooperation mit den weiteren Partnern im Haus.

Engagiert und vielfältig – Ehrenamt in Dülmen

Gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen von der Kultur-, der Jugend- und der Sportförderung unterstützt Hildegard Streyll als Ehrenamtskordinatorin der Stadt Dülmen das ehrenamtliche Engagement der Bürgerinnen und Bürger an vielen Stellen – durch Beratung (Dienstag- und Freitagvormittags auch im einsA), durch die Bereitstellung von Leistungen und Materialien sowie durch zahlreiche Vergünstigungen und Zuschüsse. Eine Übersicht über die Angebote der Service- und Dienstleistungsstelle für ehrenamtlich Aktive in Dülmen ist auf der Website der Stadt Dülmen einsehbar. Alles Wichtige erfahren Engagierte auch durch einen regelmäßigen Ehrenamts-Newsletter.

Neben ca. 90 Beratungen im Jahr und der Bearbeitung von über 100 Förderanträgen ist das kostenfreie Themenprogramm für ehrenamtlich Aktive ein wichtiger Bau-

stein der kommunalen Ehrenamtsförderung.

► **Kontakt Hildegard Streyll:**
Tel: 02594 12-563
E-Mail: h.streyll@duelmen.de



Das Team der
Freiwilligenbörse

Beratungsangebote für alle Lebenslagen

Werner Niehues koordiniert als Leiter der Abteilung Soziales, Ehrenamt und Senioren die Beratungsangebote der Stadt

Dülmen im einsA. Das Beratungsbüro für alle Dülmener Bürgerinnen und Bürger ist barrierefrei im Erdgeschoss des einsA zu erreichen. Dort sind zahlreiche Angebote für Menschen in besonderen Lebenslagen zu finden. Nach dem Umzug des Beratungsbüros vom Lohwall in das Gebäude des einsA sind die Beratenden voll des Lobes für das Büro. „Ein schönes, helles und gut erreichbares Beratungsbüro in der Stadt Dülmen haben wir uns schon immer gewünscht“ sagt Karl-Heinz Espeter von der Dülmener Senioren Info (DSI) die jeweils freitags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr ihre Unterstützung den Seniorinnen und Senioren anbieten. Auch das Team der Freiwilligenbörse ist im Beratungsbüro im einsA jeden Dienstag von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr und donnerstags von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr Ansprechpartner für Bürgerinnen und Bürger aller Altersstufen, die sich ehrenamtlich engagieren wollen. Alle weiteren Angebote im Beratungsbüro der Stadt Dülmen finden Sie auf der Veranstaltungsseite in diesem Magazin. Übrigens: Freiwilligenbörse und Senioren-Info suchen immer auch nach ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern!

► **Kontakt Werner Niehues:**
Tel: 02594 12-522
E-Mail: w.niehues@duelmen.de

Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus – Miteinander Füreinander

Jennifer Stocksley ist als Projektkoordinatorin im Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus (MGH) bei der Stadt Dülmen angestellt. Die Stadt ist Träger eines der etwa 530 Mehrgenerationenhäuser in Deutschland. Das Projekt MGH unterbreitet Bürgerinnen und Bürgern attraktive Angebote, die den Zusammenhalt untereinander stärken. Als Haus mit zwei Standorten finden die Angebote in der Neue Spinnerei / Gebäudekomplex Bendix und in der Familienbildungsstätte Dülmen im einsA statt. (s. Interview S. 25)

► **Kontakt Jennifer Stocksley:**
Tel. 02594 12-535
E-Mail: j.stocksley@duelmen.de

Kultur verbindet – Veranstaltungen des Kulturbüros Dülmen im einsA

Linda Wilken ist Mitarbeiterin des Kulturteams der Stadt Dülmen und kümmert sich um kulturelle und kulturpädagogische Angebote im einsA. Gemeinsam mit den verschiedenen örtlichen (Kultur-) Akteuren entwickelt sie intergenerative Veranstaltungen, Workshops und Projekte. Die kulturelle Bildungsarbeit ist ihr dabei genauso

wichtig wie die Schaffung eines Rahmens für lebendigen Austausch und persönliche Begegnung zwischen den Generationen. (s. Interview S. 25)

► **Kontakt Linda Wilken:**
Tel. 02594 12-446
E-Mail: l.wilken@duelmen.de

Mittendrin statt nur dabei: das Stadtarchiv

Richtig gelesen: Auch das Stadtarchiv engagiert sich im einsA. Seit vielen Jahren arbeitet Dr. Stefan Sudmann bereits mit VHS, Kulturteam, Heimatverein, den Dülmener Schulen und vielen weiteren Partnern zusammen. Das einsA schafft hierfür jetzt ganz neue Möglichkeiten. Der Leiter des Stadtarchivs ist nicht nur Mitglied der Akteurskonferenz – das Stadtarchiv war auch beim Begleitprogramm zum Escape-Room „Der Löwe von Münster“ als dem ersten großen Gemeinschaftsprojekt im einsA mit einer kleinen Ausstellung zu Dülmen im Nationalsozialismus dabei. Und es geht weiter: Bei der für April 2022 geplanten „Frühlingswoche“ zum Thema Familie wird der Stadtarchivar als Historiker einen Beitrag in Form eines Vortrags über Ehe und Familie in anderen Zeiten und Kulturen beisteuern – und auch bei allen weiteren Projekten und Aktionen im einsA wird das Stadtarchiv in Zukunft immer gern eine historische Perspektive einbringen!



Der Stadtarchivar Dr. Stefan Sudmann

► **Kontakt Dr. Stefan Sudmann**
Tel: 02594 12-416
E-Mail: s.sudmann@duelmen.de

Und sonst: Ist das bereits alles?

Natürlich nicht. Das waren nur einige Angebote. Auch die Neue Spinnerei, die Volkshochschule (VHS), die Musikschule und Dülmen Marketing e.V. engagieren sich im einsA und nutzen das neue Zentrum im Herzen von Dülmen für Ihre Arbeit. Was sich hieraus noch alles entwickeln wird ... Man darf gespannt sein.

Stadt Dülmen



Kulturnacht 2021 auf dem „Markt der Möglichkeiten“



Interview mit Linda Wilken und Jennifer Stocksley „EIN HAUS FÜR MEHR VERSTÄNDNIS“



eins für Alle



li: Linda Wilken, re: Jennifer Stocksley
Foto: Pressestelle Stadt Dülmen

schaffe gerne Erinnerungen und Erlebnisse für Jung und Alt und das bietet sich in einem intergenerativen Haus doch an, oder?

Wie läuft die Arbeit im Haus? Es sitzen ja immerhin noch viele weitere Partner im einsA.

Linda Wilken: An einigen Stellen müssen wir sicherlich noch Erfahrungen sammeln. Aber das Zusammenspiel mit den anderen Akteuren des einsA gelingt bereits sehr gut. Das hat zum Beispiel das Escape Game „Der Löwe von Münster“ gezeigt. Ich freue mich, Teil dieses Hauses zu sein. Jeder Partner bringt andere Möglichkeiten, Interessen und Schwerpunkte mit. Und wenn wir im engen Austausch stehen, ist das eine große Bereicherung.

Jennifer Stocksley: Die Zusammenarbeit ist auch für mich besonders wichtig. Denn gerade durch den Austausch untereinander entstehen immer wieder neue Ideen. Mit den Kooperationspartnern lassen sich viele schöne Konzepte und Angebote entwickeln und umsetzen.

Kann man bei euch einfach vorbeikommen, wenn man gute Ideen hat? Oder gibt es eine Sprechstunde?

Jennifer Stocksley: Ich freue mich immer über schöne Ideen. Eine Sprechstunde in dem Sinne habe ich nicht, aber wer mich besuchen möchte, kann das gerne montags oder mittwochs tun. Die Zeit nehme ich mir gerne. Oder einfach anrufen oder mir eine E-Mail schreiben.

Linda Wilken: Für eine gute Idee habe auch ich immer ein offenes Ohr. Und wer zu unseren Veranstaltungsreihen etwas beitragen möchte, ist herzlich willkommen.

Stadt Dülmen



Ihre Aufgabe: richtig „Schwung in die Bude“ bringen. Ihre Idee: möglichst bunte, ungewöhnliche und kreative Aktionen und Projekte starten. Ihre Namen: Linda Wilken und Jennifer Stocksley. Die beiden Mitarbeiterinnen der Stadt Dülmen sind Teil des großen einsA-Teams. Wer zuletzt eine der vielen Veranstaltungen im „Haus für alle“ besucht hat, könnte den Beiden bereits begegnet sein. Im Interview erzählen sie, wieso das Intergenerative Zentrum für sie wirklich „einsA“ ist.

Beschreibt das einsA mit wenigen Worten: Was ist das „Haus für alle“ für euch?

Jennifer Stocksley: Ein offener Ort – sowohl für gemeinsame Treffen als auch für Gespräche. Ein Haus für mehr Verständnis zwischen Menschen aus unterschiedlichen Altersgruppen und unterschiedlichen Kulturen.

Linda Wilken: Ob ich Menschen treffen, Kultur erleben oder mich informieren und weiterbilden möchte: Das Konzept des Hauses bietet unglaublich viel Gestaltungsspielraum. Herausforderung für die Zukunft wird sein, inmitten dieser Vielfalt weiter an Profil zu gewinnen und möglichst alle Ziel- und Altersgruppen mitzunehmen.

Linda, du bist Teil des Kulturbüros, sitzt aber auch im einsA. Wie kommt das?

Linda Wilken: Die Stadt Dülmen ist ja als Basisakteur im Gebäude präsent. Ich möchte mit

meinen Angeboten das Haus weiter beleben und Menschen zusammenbringen.

Kannst du Beispiele für Veranstaltungen geben? Und vielleicht auch direkt ein paar kommende Aktionen verraten?

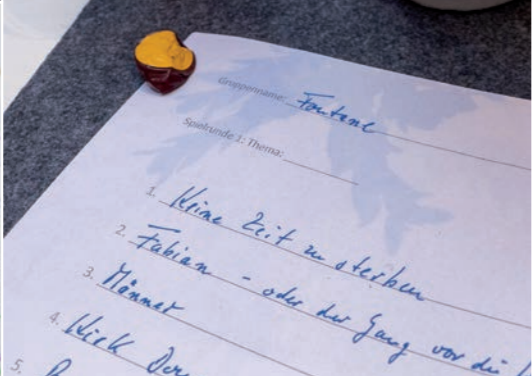
Linda Wilken: Im Herbst haben wir das Escape Game „Der Löwe von Münster“ gemeinsam mit den anderen Basisakteuren angeboten. Die Kulturnacht und der alternative Adventsmarkt waren weitere Veranstaltungen, an die ich gerne zurückdenke. Das nächste größere Projekt wird eine Themenwoche im April unter dem Motto „Familie gestern, heute, morgen“ (s. S. 8) sein. Aber auch kleinere Veranstaltungen, die Begegnung und Austausch ermöglichen, liegen mir sehr am Herzen. Dazu gehört das Erzählcafé mit wechselnden Themen oder die Reihe „LeseGenuss“ in Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Jennifer, du bist Koordinatorin für das Mehrgenerationenhaus-Projekt (MGH). Da fragt man sich direkt: Wo steht dieses Haus? Oder ist damit das einsA gemeint?

Jennifer Stocksley (lacht): Ja, das werde ich oft gefragt. Das MGH-Projekt überträgt die Idee einer Großfamilie in unsere Gesellschaft. Es ist sozusagen ein Aktionsprogramm, das Menschen jeden Alters zusammenbringt, mit dem Ziel gegenseitig voneinander zu lernen und zu profitieren. Es ist ein Projekt mit zwei Standorten: Die Angebote finden auf dem Bendix-Gelände und in der Familienbildungsstätte Dülmen, also im einsA, statt.

Das einsA ist ja bereits ein intergeneratives Haus. Was kann das MGH da noch zusteuern?

Jennifer Stocksley: Das einsA ist ein weiterer toller Dreh- und Angelpunkt für generationsübergreifende Projekte. Ich



Wir sind für Sie da Ihre Ansprechpartner im einsA

Am Infopoint begrüßen Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pfarrei St. Viktor, der Familienbildungsstätte und des Familienzentrums St. Anna. Tel. 02594/97995-100



Anja Ruffer, Koordination



Christiane Becks



Julia Brinkmöller



Petra Hagemann



Ruth Hölscher



Gaby Jasper



Kirsten Kohring



Ralf Lux, Hausmeister



Ute Stemmann

Unsere regulären
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
7:00 Uhr bis 20:00 Uhr
am Wochenende
nach Bedarf

**Verwaltungsreferent
Pfarrei St. Viktor**



Christoph Fehmer
Tel. 02594 97995-121

**Leitender Pfarrer
Pfarrei St. Viktor**



Markus Trautmann
Tel. 02594 97995-210

**Pastoralreferent
Pfarrei St. Viktor**



Christian Rensing
Tel. 02594 97995-221

**Öffentlichkeitsarbeit
einsA**



Christiane Daldrup
Tel. 02594 97995-122

**Katholisch Öffentliche
Bücherei & Infopoint**



Anke Korste
Tel. 02594 97995-200

**Leitung
Familienbildungsstätte**



Rendel Werthmüller
Tel. 02594 97995-305

**Leitung
Kita St. Anna**



Bernhard Schreiber
Tel. 02594 97995-500

**Leitung
Kita-Verbund St. Viktor**



Matthias Menkhaus
Tel. 02594 97995-232

**Leitung
Bistro orange**



Katja Escher
Tel. 02594 97995-400

**Freiwilligenbörse
Stadt Dülmen**



Joachim Seichter
Tel. 02594 12-888

**Mehrgenerationenhaus
Stadt Dülmen**



Jennifer Stocksley
Tel. 02594 12-535

**Ehrenamtskoordination
Stadt Dülmen**



Hildegard Streyl
Tel. 02594 12-563

**Kulturbüro
Stadt Dülmen**



Linda Wilken
Tel. 02594 12-446

**Quartiersmanagement
Caritas-Verband**



Leah König
Tel. 01517 4231508

einsA-duelmen.de

Ehrenamtlicher übernimmt kostenlose Technikberatung im einsA



Georg Palicki (Mitte) übernimmt ab 1. Januar die kostenlose Technikberatung. Das Projekt haben Andreas Bienen und Leah König gemeinsam übergeben.

Seit dem 1. März 2021 leitet Andreas Bienen das Projekt Frag TEA – Technik.Einfach.Anwenden und war seitdem für mehrere Teilprojekte am Standort Dülmen zuständig. Das Digitalisierungsprojekt „Frag TEA“ wurde vom Caritasverband initiiert und wird gefördert durch die Stiftung Wohlfahrtspflege NRW. Ziel des Förderprogramms „Zugänge erhalten – Digitalisierung stärken“ ist es, die Chancen der Digitalisierung stärker als bisher zu nutzen und in die Arbeit zu integrieren. Ab dem Jahr 2022 übernimmt Georg Palicki (72) als ehrenamtlicher Helfer die Technikberatung im einsA und sichert damit weiterhin den niederschweligen Zugang zu digitalen Medien.

„Seit dem Start im März 2021 haben wir vier Teilprojekte am Standort Dülmen aufgebaut“, erzählt Andreas Bienen, Projektleiter von TEA. „Unser Anliegen ist es den Bürgerinnen und Bürger bei IT-Themen zur Seite zu stehen und den digitalen Wandel vor Ort generationsübergreifend zu gestalten.“ Die verschiedenen Teilprojekte beinhalten eine offene Technik-Sprechstunde in den Räumlichkeiten des einsA, IT-Schulungen, die kostenlose Ausleihmöglichkeit von Tablets und des Notebooks in der KÖB St. Viktor und die Schüler Technik Beratung, die in Kooperation mit der Familienbildungsstätte, dem Mehrgenerationenhaus sowie der Marien-Realschule in Dülmen umgesetzt wird.

Verstetigung des Frag TEA Projekts durch ehrenamtlichen Helfer

„Wir freuen uns sehr, dass Georg Palicki die offene Techniksprechstunde ab kommendem Jahr übernimmt und die erfolgreiche Beratung im einsA fortgeführt werden kann“, betont Leah König, Quartiersmanagerin in Dülmen. Zu der Aufgabe vom Projekt Frag TEA gehörte ebenfalls die Mobilisierung der Akteure vor Ort und die erfolgreiche Verstetigung der Technikberatung. „Nur, wenn aus einem Projekt eine dauerhafte Beratung wird, haben wir unsere Aufgabe gut erfüllt. Mit Georg Palicki haben wir den richtigen Partner gefunden, der durch seinen umfangreichen Erfahrungsschatz die offene Technikberatung nachhaltig weiterführen kann“, erzählt Andreas Bienen weiter.

Georg Palicki ist früherer Netzwerkadministrator a.D. und hat sich seit seiner Rente bereits häufig ehrenamtlich engagiert. Der 72-Jährige ist wohnhaft in Buldern und freut sich auf seine neue Aufgabe: „Ich freue mich Bürgerinnen und Bürger in IT-Themen beraten zu können und weiß, wie wichtig der Zugang zu digitalen Medien ist – in jedem Alter.“ Zuvor konnte Georg Palicki an seinem ehemaligen Wohnort Erfahrung als Technikbotschafter sammeln. Auch hier stand er schon als Ansprechpartner bei Fragen rund um Technik kostenlos zur Seite. Bei der offenen Techniksprechstunde im einsA, die jeden Mittwoch von 9 bis 11 Uhr stattfindet, hilft er ab kommenden Jahr bei der ersten Einrichtung neuer Geräte, beim Umgang mit verschiedenen Apps oder wenn Probleme bei der Nutzung auftauchen.

Andreas Bienen

– kurz & knapp –

Dülmener Ehrenamt

Die Stadt Dülmen bietet ihren ehrenamtlich aktiven Bürgerinnen und Bürger auch in diesem Jahr wieder vier Themenabende und vier Tagesworkshops an. Alle Angebote sind kostenfrei und erfüllen zudem die Bedingungen zur Verlängerung einer Juleica. Gleich für das erste Themenangebot am 11. Januar 2022 – die Qualifizierung zum Nachbarschaftshelfer – sind nur noch wenige Plätze frei. Sie wird in Kooperation mit der Dülmener Allianz Leben mit Demenz, der Familienbildungsstätte und dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz (Münster) angeboten. Der Themenflyer für das Dülmener Ehrenamt liegt im einsA wie auch in allen öffentlichen Einrichtungen der Stadt aus.



Neuerscheinung

„IM BÜNDEL DES LEBENS“

so lautet der Titel der neuen Publikation: Es geht um das Einsammeln und Zusammentragen, um das Verbinden und Verknüpfen. In diesem Sinne wird in dieser Broschüre quasi ein Geflecht bzw. ein Gewebe von über 100 Texten und über 200 Bildern vorgestellt, in denen die unterschiedlichsten Themenstränge und Gedankenlinien zusammenkommen: Immer geht es um jüdische und alttestamentliche Spuren in Dülmen – als materielle oder ideelle Erinnerungen; als altvertraute oder ganz überraschende Erkenntnisse; mit religiösen oder profanen Bezügen; in visuellen oder literarischen Gestalten; mit historischen oder aktuellen Bedeutungen; in jüdischen oder christlichen Interpretationen. Die vielfältigen Themen, Texte und Abbildungen sind im Verlauf der Darstellung in insgesamt zehn verschiedene, immer wiederkehrende Rubriken aufgeteilt, die sich jeweils durch eine andere farbige Umrandung erkennen lassen.



Herausgeber: Pfarrei St. Viktor
ISBN: 9783000708114 · 68 Seiten,
Preis: 3 Euro

Leseproben

Stadtgebiet Dülmen: Gedenkort Synagoge



50 Jahre nach der „Reichskristallnacht“ wurde im November 1988 an der Hauswand der „Alten Sparkasse“ an der Dülmener Münsterstraße eine Gedenktafel angebracht, die an die Dülmener Synagoge erinnert. Die mit einem Davidstern verzierte bronzenne Platte befindet sich gegenüber einer Durchfahrt zu einem Hinterhof: Wo sich heute Garagen befinden, wurde 1864 das Gotteshaus der jüdischen Gemeinde errichtet.

Erinnerungsstücke: Mesusa

Eine besondere Erinnerung an eine Israel-Reise befindet sich heute am Eingang des Hauses Heidehlostraße Nr. 8: eine farbig bemalte „Mesusa“ aus Keramik.



Da sich Michaela Grote schon seit ihrem Theologiestudium mit dem Judentum, aber auch mit dem Holocaust befasste, lag es nahe, dass sie sich schließlich im Jahr 1991 einer Reisegruppe anschloss und für rd. zehn Tage das Heilige Land erkundete. „Besondere Bedeutung hatte für mich stets die Familiengeschichte von Abraham, die auch die enge Beziehung zwischen dem Judentum, dem Christentum und dem Islam im Sinne der abrahamitischen Ökumene verdeutlicht“, erinnert sie sich 30 Jahre später. „Daher habe ich im Religionsunterricht mit nahezu allen Schülerinnen und Schülern die Beziehung zwischen Sara und Hagar und deren Söhnen Ismael und Isaak thematisiert.“ Und sie ergänzt: „In den Lerngruppen gab es fast immer auch muslimische Schüler, die diese Zusammenhänge durch das Opferfest besonders gut kannten.“ – Michaela Grote schraubte die kleine Kapsel mit hebräischem Schriftzug seinerzeit an die Haustür ihrer Wohnung in Hausdülmen, wohin sie und ihr Mann 1991 zogen und einige Jahre lebten, bevor sie nach Dülmen zogen. Die Tradition der Mesusa an der Wohnungstür wie auch an den Räumen innerhalb einer Wohnung geht auf eine Weisung im Buch Deuteronomium (vgl. Dtn 6,9 bzw. 11,20) zurück, sich zwei

Varianten des „Höre Israel“ in besonderer Weise zu Herzen zu nehmen: „Du sollst [diese Worte] auf die Türpfosten deines Hauses und deiner Stadttore schreiben.“ Michaela Grote hat die beiden vorgeschriebenen Verse seinerzeit selbst auf der Schreibmaschine getippt und die Röllchen dann in die Kapsel eingelassen. „Ich halte die alttestamentlichen Texte überhaupt für einen wertvollen Schatz“, verrät sie. Sie hat schon häufiger die Kar- und Ostertage in der Abtei Herstelle verbracht: „Dort gingen mir im Stundengebet und in der Liturgie der Schwestern diese Texte besonders nahe.“

Letzte Wohnorte: Rorup Kirchplatz



An der Kirche St. Agatha erinnern eine Gedenkplatte bzw. seit 2011 zwei „Stolpersteine“ an die 1944 in Auschwitz ermordeten Eheleute Sally (*1877) und Julia Mendel (*1882), die letzten Angehörigen der seit 1809 in Rorup ansässigen jüdischen Familie. Sally Mendel war Viehhändler und Schlachter. 1910 hatte Sally Mendel hier ein Haus erworben und im selben Jahr geheiratet. Seine Gattin Julia zog mit einem Handkarren umher und betrieb ein kleines Wandergewerbe.

Fotos: Synagoge: Foto Kleimann Dülmen; Mesusa: Michaela Grote; Rorup Kirchplatz: Kirchengemeinde St. Viktor

„Hineinschauen!“

– unter diesem Motto lädt eine eigene Internet-Plattform ein, sich näher mit den Spuren jüdischen Lebens zumal in Dülmen zu befassen. Zahlreiche Beiträge und Informationen wollen ein tieferes Verständnis schaffen, um dem künftigen Gedenkort „Keller Pins“ im einsA-Quartier zu begegnen. Herzliche Einladung: Hineinschauen!

hineinschauen.org

„Auf das Leben!“

Flagge zeigen gegen Antisemitismus



oben: Ralf Lux befestigt die Fahne an der Außenwand von St. Viktor; rechts: Christoph Falley begleitete die Veranstaltung musikalisch auf dem Alt-Saxophon; unten: Pfarrer Gerd Oevermann trug Psalm 8 („Die Würde des Menschen“) vor./Fotos: Christian Rensing



Der 11. Dezember ist mit Blick auf jüdisches Leben in Deutschland ein besonderer Tag: An diesem Datum vor 1700 Jahren erließ der römische Kaiser Konstantin ein reichsweites Gesetz, das besagte, dass künftig römische Stadträte Juden in die Kurie (Kommunalverwaltung) berufen durften. Dieses kaiserliche Edikt fand auch im rheinischen Köln Anwendung und gilt daher als frühester Beleg jüdischen Lebens auf dem Gebiet des heutigen Deutschland. Seit dem 21. Februar wird daher das Festjahr „1700 Jahre Jüdisches Leben in Deutschland“ begangen, das unter der Schirmherrschaft von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier steht.

„Ob in der Philosophie, in der Literatur, Malerei und Musik, in der Wissenschaft, der Medizin, in der Wirtschaft, Juden haben unsere Geschichte mitgeschrieben und -geprägt und unsere Kultur leuchten lassen“, sagte das Staatsoberhaupt in der Eröffnungsveranstaltung in Köln. Zugleich erinnerte Steinmeier an jahrhundertlange Ausgrenzung und Verfolgung und forderte einen „ehrlichen Blick“ auf 1700 Jahre jüdische Geschichte. „Nur so können wir Lehren zie-

hen für die Gegenwart und für die Zukunft. Das ist und das bleibt unsere Verantwortung.“ Juden seien fast immer als Fremde und Andere gesehen worden. „Die Geschichte der Juden in Deutschland ist eine von Emanzipation und Blüte, sie ist aber auch eine von Demütigung, Ausgrenzung und Entrechtung.“

Dieser Hinweis von Steinmeier ist umso aktueller, als dass sich seit geraumer Zeit wieder antisemitische Umtriebe in Deutschland bemerkbar machen. Die Liste von Übergriffen – angefangen von Verbalattacken bis hin zu Mordanschlägen – ist lang. Daher sollte innerhalb des Gedenkjahres „1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland“ an der terminlichen „Herzmitte“, also am 11. Dezember 2021, ein besonderes Zeichen gegen Antisemitismus gesetzt werden: An diesem Tag wurden in ganz Deutschland eigens entworfene Fahnen gehisst bzw. befestigt, um buchstäblich „Flagge zu zeigen“. Die farbenfrohen Tücher zierte der große Schriftzug „Auf das Leben!“, ein verbreiteter jüdischer Trinkspruch. „Wir wünschen uns, dass diese bundesweit an öffentlichen Einrichtungen, Synagogen, Kirchen, Medienhäusern, Universitäten, Museen und gerne auch aus den Fenstern von privaten Häusern und Wohnungen wehen“, äußerten die Initiatoren der bundesweiten Aktion. Daher wurden auch im Dülmener „einsA“-Quartier solche Flaggen angebracht, zumal der hier entstehende Gedenkort „Keller Pins“ im Rahmen des Gedenkformats „1700 Jahre“ vom zugeordneten Förderverein maßgeblich unterstützt wird. Am Vortag zum eigentlichen „Jubiläumstag“ fand am Freitag, dem 10. Dezember, in der Mittagszeit ein kleiner „Flaggenappell“ statt, zu dem eine Fahne „Auf das Leben!“ an der Außenwand von St. Viktor zur Lüdinghauser Straße hin befestigt wurde.

Markus Trautmann



Gemeinschaftsprojekt

„Der Löwe von Münster“ voller Erfolg

einsA-Akteure zufrieden mit Resonanz auf Veranstaltungen



oben: Die Schülerinnen und Schüler müssen rätseln und kombinieren, um die Flugblätter zu finden. / Foto: Pressestelle Bistum Münster, Michaela Kiepe; rechts: Matthias Hecking führt durch die Ausstellung; unten: Professor Pul Cullen im Interview mit Pfarrer Trautmann



Das erste große Kooperationsprojekt des intergenerativen Zentrums einsA ist erfolgreich zu Ende gegangen. Zu dem Projekt „Der Löwe von Münster“ gehörten ein mobiler Escape Room, eine Ausstellung und ein Begleitprogramm, die sich mit dem Wirken Kardinal von Galens auseinandersetzen.

Das Projektteam, bestehend aus Rendel Werthmüller von der Familienbildungsstätte Dülmen, Pfarrer Markus Trautmann und Christian Rensing von der Kirchengemeinde St. Viktor, Dr. Stefan Sudmann vom Stadtarchiv Dülmen und Linda Wilken vom Kulturteam Dülmen zeigten sich zufrieden von der Resonanz.

Besonders der von Winfried Hachmann und Matthias Hecking entwickelte Escape Room erfreute sich großer Beliebtheit. Der Raum im Einrichtungsstil von 1941 wurde mit viel Liebe zum Detail ins einsA eingebaut und gab den Besuchergruppen Rätsel auf, die es gemeinschaftlich zu lösen galt. Rund 700 Besucherinnen und Besucher schlüpfen in die Rolle einer Pfadfindergruppe, die die Predigttexte von Kardinal von Galen suchen und dann entscheiden musste, ob sie vernichtet oder verbreitet werden sollten. Unter den Teilnehmenden waren etwa 380 Schülerinnen und Schüler aus fünf weiterführenden Dülmener Schulen. Begleitet wurde das Spiel von zwölf Spielleitenden, die von ihrem Kontrollraum aus die Gruppen beobachten und bei Bedarf auch Hilfestellung geben konnten.

Zum Escape-Room-Projekt gab es eine begleitende Ausstellung mit dem Titel „Unantastbar Menschsein“. Diese wurde von einer Ausstellungseinheit von Dr. Stefan Sudmann und Pfarrer Markus Trautmann ergänzt, die einen Blick auf Dülmen im Nationalsozialismus und im Jahr 1941 gewährte.

In der St. Viktor-Kirche fanden weitere Veranstaltungen statt. Zum Thema: „Galen! Ein Mutmacher“ tauschten sich Talkgäste unter der Leitung von Pfarrer Markus Trautmann darüber aus, ob und wie Clemens August von Galen heute noch Orientierung geben und Ermutigung vermitteln kann.

Bei der Veranstaltung „Der Löwe von Münster in Wort und Musik. Eine Collage“ trafen Galen-Predigten auf zeitgenössische Kirchenmusik mit Kirchenmusiker Christoph Falley.

Schülerinnen und Schüler des Annette-von-Droste-Hülshoff Gymnasiums beschäftigten sich bei der Veranstaltung mit der Frage „Zivilcourage – Was geht mich das an?“. Mit musikalischen und szenischen Darstellungen luden sie die Teilnehmenden zum Austausch und zur kritischen Auseinandersetzung ein und hatten auch Stefan Querl, den stellvertretenden Leiter des Geschichtsorts Villa ten Hompel, als Gesprächsgast geladen.

Das Projekt wurde von zahlreichen Sponsoren, Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen unterstützt. „Wie haben gemeinsam ein vielfältiges Programm erfolgreich über die Bühne gebracht.“, freut sich Projektleiterin Rendel Werthmüller. Dies habe zum einen die Relevanz und das anhaltende Interesse am Wirken Kardinal von Galens gezeigt. Zum anderen habe das Projekt aber auch bewiesen, dass größere Kooperationsprojekte im einsA gelingen können. Ideen und Pläne für die Zukunft gibt es schon genug.

Linda Wilken



Die Brettspielgefährten Dülmen

SPIEL, SPASS UND SPANNUNG



Es wird kälter, es wird dunkler, es wird gemütlicher, wir sorgen für Abwechslung.

Wir, die Brettspielgefährten Dülmen laden alle Interessierten ein, schaut einfach mal vorbei. Schnuppert die Vielfalt der Karten, steigert euer Würfelglück oder findet neue Strategien, um beim Spielen zu gewinnen. Bei uns wird sich in geselliger Runde am gemeinsamen Hobby Gesellschaftsspiel erfreut.

Mal allein, mal gemeinsam, mit Glück oder Strategie, aber auf jeden Fall mit viel Spaß kannst du einen schönen Abend unter Gefährten genießen.



Wir sind klein, fein und haben mit viel Lust und Liebe diesen Verein gegründet. Bei uns finden Klassiker, wie Carcassonne, die Siedler von Catan und Quixx auf dem Tisch Platz, aber auch ein paar neuere Spiele kommen zum Einsatz, wie z.B. Savanna Park, Neue Helden braucht das Land oder Jammerlappen. Und wenn dir Crystal Palace, Scythe oder auch der Kathograph dir was sagt, dann bist du bei uns genau richtig.

Jeder findet bei uns ein Spiel nach seinem Geschmack, das ist zwar keine Garantie, aber eine faire Chance und die solltest du einfach mal ergreifen.

Also, wenn du Lust auf Brett- oder Kartenspiele hast, leider nicht immer den richtigen Mitspieler findest, komm vorbei. Du suchst neue Herausforderungen, komm vorbei. Du hast keine Lust auf Regeln lesen, komm vorbei. Viele Spiele kennen wir und vielleicht ist deines auch dabei.

Wir spielen an drei Tagen im Monat, melde dich über unsere Homepage an: <http://www.brettspielgefahrten-duelmen.de>.

Dort kannst du auch sehen, welche Spiele wir haben, was bei uns schon auf dem Tisch gekommen ist und wie unsere Erfahrungen mit dem einen oder anderen Spiel war.

Aktuell gilt bei uns die 2G Regel, wir wünschen uns von allen Teilnehmern ein + (tagesaktueller Schnelltest), aber setzen es zurzeit noch nicht voraus. Bleibt neugierig und schaut vorbei, wir freuen uns. Bei Fragen einfach über unsere E-Mail Adresse melden: info@brettspielgefahrten-duelmen.de

Wir melden uns schnellst möglichst zurück. Bleibt gesund

Bastian Hepprich

Kontakt:

Brettspielgefährten – Wir spielen bunt e.V.

Mail: info@brettspielgefahrten-duelmen.de
www.brettspielgefahrten-duelmen.de

Treffpunkt: einsA – Ein Haus für Alle
Bült 1A · 48249 Dülmen

Spieltage: immer am ersten Dienstag, zweiten Donnerstag und dritten Samstag im Monat, Dienstag und Donnerstag immer ab 19 Uhr bis 23 Uhr, Samstag 16 bis 20 Uhr



Kunstaussstellungen im einsA familienBILDER – Alle malen mit!

einsA in Aktion zum Thema Familie – ab Januar 2022

Das intergenerative Kunstprojekt „familienBILDER – Familie gestern, heute, morgen“ ist bei den Kindertagesstätten in Dülmen auf breite Resonanz gestoßen. 15 von 22 Einrichtungen beteiligen sich mit ihren Arbeiten auf großflächigen Leinwänden zum Thema Familie. Einige Arbeiten durften wir schon begutachten und waren begeistert. Nun sind wir natürlich auf die weiteren Ergebnisse gespannt.

Ab Januar können sich dann alle Dülmenerinnen und Dülmener selbst ein Bild von der Ausstellung machen. Wir hoffen, dass wir – in einer Zeit, in denen Familien alles abverlangt wird – einen Beitrag bzw. einen Anstoß zu einer vielfältigen Diskussion leisten können, die die Familie in den Vordergrund stellt.

Ob und in welcher Form eine Vernissage unter den momentanen Umständen stattfinden kann, ist zum heutigen Zeitpunkt nicht klar. Klar ist aber, dass alle kleinen und großen Künstler die Möglichkeit haben werden, ihre Kunstwerke vorzustellen und zu erklären.



FARBE BEKENNEN

Ausstellung von LeMai ab 12. April 2022



Die freischaffende Malerin und Kunsthistorikerin Dr. Gaby Lepper-Mainzer wird im zweiten Quartal eine Ausstellung auf allen Ebenen im einsA zeigen.

Die Vernissage der Ausstellung ist am Dienstag, den 12. April um 18 Uhr. Ausstellungsende: Ende Juli

Gaby Lepper-Mainzer wird verschiedene Schwerpunkte und Themenbereiche ihrer Malerei zeigen, darunter auch neue Sujets wie EUROPA und BTHVN.

Gaby Lepper-Mainzer, mit Künstlernamen LeMai, ist in Hattingen/Ruhr geboren, hat Kunstwissenschaft und Altphilologie, Kunst, Kunstpädagogik in Bochum und Essen studiert, promoviert und lebt und arbeitet seit vielen Jahren als freischaffende Künstlerin und Kunsthistorikerin in Dülmen.

FARBE BEKENNEN

Die im einsA ausgestellten Werke sind meist große Formate mit Themeninhalten aus verschiedenen Arbeitszyklen.

BTHVN

Malerische Inspirationen zur Musik von Beethoven. Zur Zeit des Lockdown blieb viel Zeit zum Musikhören, nicht im Konzertsaal, sondern im Atelier, die Musik beflügelte die Gedankenwelt beim Malen.

EUROPA

Eine Auftaktidee für den Malprozess, der sich zunächst durch den Brexit entwickelte, dann durch die erste Covid-19 Katastrophe in Italien den Appell malerisch aufgreift, in Europa zusammenzustehen.

ROJO

Rojo – Malerische Gedanken um Rot
Die Bilder greifen Strukturen auf und verbinden sie mit der Wucht der Farbe.

Schliesslich werden mehrere malerische Inspirationen zu finden sein, sei es über den Jugendstil, sei es über ägyptische Salbgefäße oder Menschenbilder.

www.lemai.de
info@lemai.de