

# VHS

# JAKOB

Jung und  
Alt  
Kooperieren,  
Organisieren und  
Begeistern in Dischingen.

# Programm Fortbildungen

## 2. Halbjahr 2010

GEMEINDE DISCHINGEN  
*auf dem Härtsfeld*



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



**ENGAGEMENT  
SCHLÄGT BRÜCKEN**  
Freiwilligendienste aller Generationen



Alter schafft Neues

**ANMELDUNG:** Bürgeramt, Marktplatz 9, 89561 Dischingen,  
Montag bis Mittwoch 8.00 Uhr – 16.00 Uhr,  
Donnerstag 8.00 Uhr – 18.00 Uhr,  
Freitag 8.00 Uhr – 13.00 Uhr  
Telefon 07327 / 81-0

Kontaktstelle JAKOB, Rathaus, Marktplatz 9, 89561 Dischingen  
Montag 13.00 Uhr – 17.00 Uhr,  
Freitag 8.00 Uhr – 12.00 Uhr  
Telefon 07327 / 81-11

**TRÄGER JAKOB:** Gemeinde Dischingen, Bgm. Alfons Jakl, Marktplatz 9, 89561 Dischingen  
07327 / 81-0

**TRÄGER VHS:** Gemeinde Dischingen, Bgm. Alfons Jakl, Marktplatz 9, 89561 Dischingen  
07327 / 81-0

**VHS-LEITUNG:** Harald Scherbaum, Eichenweg 11, 89561 Dischingen - Ballmertshofen  
Telefon 07327 / 5315

**BANK-  
VERBINDUNG:** Konto Nummer 21 940 002  
Volksbank Unteres Härtsfeld (BLZ 632 901 10)

## **Bitte beachten:**

**ANMELDUNGEN** zu den Kursen sollen unbedingt **rechtzeitig** (spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn) schriftlich mit der **Anmeldekarte** erfolgen. Dadurch erleichtern Sie der VHS-Leitung sowie den Kursleitern die Planung und Organisation der Veranstaltungen.

Weitere Programmhefte mit Anmeldevordrucken sind im Rathaus Dischingen, bei den Ortschaftsverwaltungen, in einigen Geschäften und bei den Banken erhältlich.

**GEBÜHREN** werden nach Kursbeginn mittels der bei der schriftlichen Anmeldung ausgestellten Abbuchungsermächtigung von Ihrem Konto eingezogen.

Die in Kooperation mit **JAKOB** angebotenen Veranstaltungen sind für diejenigen Teilnehmer gebührenfrei, die ehrenamtliche Aufgaben in einer gemeinnützigen Einrichtung in der Gemeinde wahrnehmen. Dieses Engagement muss auf dem Anmeldevordruck durch rechtsverbindliche Unterschrift und Stempel der Einrichtung bestätigt werden.

**KURSE** finden statt, wenn die dafür festgesetzte Teilnehmerzahl erreicht wird oder wenn die Teilnehmer sich verpflichten, einen höheren Gebührensatz zu entrichten.

Bitte beachten Sie auch die jeweiligen Ausschreibungen im **NACHRICHTENBLATT** der Gemeinde Dischingen und in den Heidenheimer Tageszeitungen, denn kurzfristig können Kurse oder Veranstaltungen abgesagt oder neu in das Programm aufgenommen werden.

# Chronologische Übersicht

Bei Kursen und Seminaren bezieht sich der genannte Tag immer auf den ersten Kurs- beziehungsweise Seminartermin.

27.09.	Mo	09.00 Uhr	058	Yoga
27.09.	Mo	19.00 Uhr	081	Pressearbeit
28.09.	Di	19.00 Uhr	060	Meditation
04.10.	Mo	20.00 Uhr	056	Yoga
06.10.	Mi	08.30 Uhr	057	Yoga
09.10.	Sa	09.30 Uhr	051	Eltern – Kind – Kochtreff
13.10.	Mi	19.00 Uhr	082	Auffrischung des Erste Hilfe Kurses mit Blickpunkt auf Senioren
19.10.	Di	19.00 Uhr	053	Leichte chinesische Küche
22.10.	Fr	19.30 Uhr	061	Die Notfalltropfen der Bach-Blüten
26.10.	Di	19.30 Uhr	066	Filmvortrag: Vogelfamilien in unserer Umgebung
29.10.	Fr	15.00 Uhr	083	Bioenergetische Druckpunktmassage – Fußreflexzonen
11.11.	Do	19.30 Uhr	067	Diavortrag: Vom Härtsfeld ins Brenztal
18.11.	Do	18.00 Uhr	084	Komm tanz mit mir! – Therapeutisches Tanzen
18.11.	Do	19.00 Uhr	054	Italienischer Abend
24.11.	Mi	19.00 Uhr	063	Vortrag: Wickelanwendungen und Auflagen für den Alltag
29.11.	Mo	19.00 Uhr	055	Blitzgerichte für Berufstätige
01.12.	Mi	19.00 Uhr	085	Naturheilwissen wiederentdecken
06.12.	Mo	09.00 Uhr	059	Yoga
11.01.	Di	17.00 Uhr	052	Autogenes Training für Kinder
11.01.	Di	19.30 Uhr	065	Autogenes Training für Anfänger
19.01.	Mi	19.00 Uhr	086	Erinnerungsarbeit mit älteren Menschen
24.01.	Mo	10.00 Uhr	064	Vortrag: Metabolic – Balance ...
28.01.	Fr	19.30 Uhr	062	Einfachheit leben

## “special“ für Kinder und Jugendliche

### **051 Eltern – Kind – Kochtreff** (für Kinder von 5 bis 8 Jahre und einem Elternteil)

(Leitung: Gudrun Künzel, Fachfrau für Kinderernährung)

Samstag, 09.10., von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr,

Egauschule Dischingen (Neubau),

1 Tag, Gebühr: 8 Euro bei 10 Teilnehmern, zuzüglich Lebensmittelkosten nach Aufwand (maximal 5 €). Bitte die Anmeldefrist beachten.

Früh übt sich, was ein Meister werden will. Gemeinsam wollen wir schnippeln, rühren und ausprobieren. Die Kinder können erfahren, dass selber Kochen Spaß macht und einfach lecker schmeckt.

Mitzubringen sind Schürze, Geschirrtuch, Behälter und natürlich gute Laune.

## **052 Autogenes Training für Kinder**

(Leitung: Roswitha Ziegler, Heilpraktikerin)

Dienstag, 11.01., von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Schulhaus Ballmertshofen

8 Abende, Gebühr: 36 Euro bei 10 Teilnehmern

Leistungsdruck, Überforderung, Schlafstörungen, Versagensängste – bei Kindern und Jugendlichen keine Seltenheit. Mit Entspannungsübungen kann gezielt dagegen gearbeitet werden.

## **Hauswirtschaft – Praktische Hilfen**

### **053 Leichte chinesische Küche**

(Leitung: Tanja Hagemeyer)

Dienstag, 19.10., von 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Egenschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 10 Euro bei 10 Teilnehmern, zuzüglich Lebensmittelkosten.

In Chinas Küche gibt es keine zähen Braten oder ausgelaugtes Gemüse. In wenigen Minuten ist jede Mahlzeit servierfähig und auch leicht. Wir wollen an diesem Abend ein paar leckere Speisen dieser leichten Küche ausprobieren. Wenn Sie gerne Rezepte anderer Länder kennen lernen wollen, sind Sie hier genau richtig.

### **054 Italienischer Abend**

(Leitung: Tanja Hagemeyer)

Donnerstag, 18.11., von 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Egenschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 10 Euro bei 10 Teilnehmern, zuzüglich Lebensmittelkosten.

Die italienische Küche bietet nicht nur Nudeln und Pizza, sondern auch jede Menge andere Gerichte. Wir werden auf italienische Art Kalbgeschnetzeltes, Gnocchi und andere Leckereien zubereiten.

### **055 Blitzgerichte für Berufstätige**

(Leitung: Tanja Hagemeyer)

Montag, 29.11., von 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

Egenschule Dischingen (Neubau)

1 Abend, Gebühr: 10 Euro bei 10 Teilnehmern, zuzüglich Lebensmittelkosten.

Welche Frau möchte nach einem langen Arbeitstag noch ewig in der Küche stehen und ein Essen kochen? Es gibt eine Vielzahl schmackhafter Gerichte ohne Fertigprodukte. Wir werden an diesem Abend verschiedene schnell zubereitete Gerichte kennen lernen. Wer leckere Gerichte auf den Tisch bringen, aber nicht viel Zeit in der Küche verbringen will, ist hier genau richtig.

# Seelische und körperliche Fitness

## 056 Yoga

(Leitung: Hilde Fuchs)

Montag, 04.10., von 20.00 bis 21.30 Uhr,

Schulhaus Ballmertshofen

10 Tage, Gebühr: 44 Euro bei 10 Teilnehmern

Yoga ist die Begegnung mit uns selbst.

Bitte beachten: Sie benötigen bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Wolldecken und ein kleines Kissen.

## 057 Yoga

(Leitung: Hilde Fuchs)

Mittwoch, 06.10., von 8.30 bis 10.00 Uhr,

Schule Ballmertshofen

10 Tage, Gebühr: 44 Euro bei 10 Teilnehmern

Yoga ist die Begegnung mit uns selbst.

Bitte beachten: Sie benötigen bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Wolldecken und ein kleines Kissen.

## 058 Yoga

(Leitung: Erika Kleebauer, Yogalehrerin)

Montag, 27.09., von 9.00 bis 10.15 Uhr,

Dorfhaus Demmingen

8 Tage, Gebühr: 32 Euro bei 10 Teilnehmern

Beginnen Sie die Woche mit dem positiven Zusammenwirken von Atmung, Bewegung, Konzentration und Entspannung.

Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen.

## 059 Yoga

(Leitung: Erika Kleebauer, Yogalehrerin)

Montag, 06.12., von 9.00 bis 10.15 Uhr,

Dorfhaus Demmingen

8 Tage, Gebühr: 32 Euro bei 10 Teilnehmern

Beginnen Sie die Woche mit dem positiven Zusammenwirken von Atmung, Bewegung, Konzentration und Entspannung.

Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen.

## **060 Meditation**

(Leitung: Adelheid Voitl, Heilpraktikerin)

Dienstag, 28.09., von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr,  
Schulhaus Frickingen

10 Abende, Gebühr: 44 Euro bei 10 Teilnehmern

Die Meditation ist eine uralte Technik sowohl im westlichen als auch im östlichen Kulturkreis, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die entspannende Wirkung der Meditation hilft Stress im Alltag abzubauen, wieder zu Ruhe und Frieden zu finden, und somit wieder mit mehr Vitalität und Freude das Leben zu gestalten.

Mit Hilfe der Meditation können wir auch unser geistiges Potential erweitern und einen spirituellen Weg beschreiten, der zu mehr Bewusstheit und Harmonie führt.

Bitte eine Decke, Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

## **061 Die Notfalltropfen der Bach-Blüten**

(Referentin: Adelheid Voitl, Heilpraktikerin)

Freitag, 22.10., von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Tag, Gebühr: 5 Euro bei 10 Teilnehmern, Anmeldung erforderlich

Bach-Blüten sind wunderbare Helfer, die uns auf sanfte und nachhaltige Weise unterstützen.

Die Notfalltropfen (Rescue-Tropfen) haben innerhalb der Bach-Blüten-Therapie eine besondere Bedeutung. Sie sind besonders hilfreich in akuten Situationen, zum Beispiel vor und bei Prüfungen, in Stresszeiten usw. Aber auch Dinge, die schon längere Zeit zurück liegen, können mit Rescue positiv beeinflusst werden.

Erfahren Sie an diesem Abend die Bandbreite von Rescue.

## **062 Einfachheit leben**

(Referentin: Adelheid Voitl, Heilpraktikerin)

Freitag, 28.01., von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Egauschule Dischingen (Neubau)

1 Tag, Gebühr: 5 Euro bei 10 Teilnehmern, Anmeldung erforderlich

Geht es Ihnen auch so, dass Sie manchmal denken, der Tag reicht nicht aus um all das zu erledigen, was getan werden „muss“? Hetzen Sie von Termin zu Termin? Die Zeit scheint einfach nicht auszureichen.

Oder Sie fühlen sich von ‚Dingen‘ belastet, die sich über die Jahre angesammelt haben, sei es materieller Art oder gedanklich-seelischer Art.

Lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie sich systematisch von Ballast befreien können und so das Leben einfach zu genießen.

### **063 Vortrag: Wickelanwendungen und Auflagen für den Alltag**

(Referentin: Renate Herb, Heilpraktikerin)

Mittwoch, 24.11., von 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr,

Egauschule Dischingen (neu)

1 Abend, Gebühr: 15 Euro bei 10 Teilnehmern, einschließlich Material und

Lehrheft, Anmeldung erforderlich

Die Anwendung von Wickeln und Auflagen ist ein altes und bewährtes Verfahren aus der traditionellen Naturheilkunde und kann wirkungsvoll als Begleittherapie für „Jung und Alt“ angewendet werden. Sie sind ohne großen Aufwand einzusetzen und wirken immer mehrschichtig, das heißt – lokal – vegetativ und psychisch.

Ihre Einsatzbereiche sind vielseitig. Bewährt haben sich Wickel und Auflagen im Bereich des Bewegungsapparates, bei Infekten, Entzündungen und zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten.

Vorge stellt werden das richtige Anlegen von Wickeln, verschiedene Wickel und Auflagen (wie z. B. feucht-heiße Bauchwickel bei Durchfall und Krämpfen, Senfmehlwickel, Quarkwickel, verschiedene Halswickel), Wärme- und Kälteanwendungen (z. B. Kirschkernsäckchen, Heublumensack, ...), Wickelzusätze (z. B. Heilerde, Essenzen, Schafgarbe, ...) und vieles mehr.

### **064 Vortrag: Metabolic – Balance für ganzheitliche, individuelle Stoffwechsel- und Gewichtsregulierung**

(Referentin: Renate Herb, Heilpraktikerin)

Montag, 24.01., von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr,

Egauschule Dischingen (neu)

1 Abend, Gebühr: 4 Euro bei 10 Teilnehmern, Anmeldung erforderlich

„Metabolic“ ist keine standardisierte Diät, sondern ein ganzheitliches Stoffwechselprogramm, das zum gesunden Gleichgewicht des Stoffwechsels und damit zur Gewichtsregulierung führt. Insulin, das Hormon der Bauchspeicheldrüse, nimmt dabei eine Schlüsselrolle ein.

Übergewicht beeinträchtigt den Insulin- und Blutzuckerspiegel sowie dessen feine Balance und ist deshalb oft Ursache vieler Krankheiten.

Grundlage von Metabolic Balance ist eine persönliche Nahrungsmittelliste, die jedem Menschen auf Grund seiner Blutwerte und seinem persönlichen Stoffwechsel zusammengestellt wird. Eine gesunde Ernährung normalisiert den Insulinspiegel, sorgt für lang anhaltende Sättigung und bringt den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht.

### **065 Autogenes Training für Anfänger**

(Leitung: Roswitha Ziegler, Heilpraktikerin)

Dienstag, 11.01., von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Gemeindehaus Trugenhofen

8 Abende, Gebühr: 36 Euro bei 10 Teilnehmern

# Kultur und Natur

## 066 Filmvortrag: Vogelfamilien in unserer Umgebung

(Referent: Ulrich Lieber)

Dienstag, 26.10., Beginn 19.30 Uhr, Egauschule Dischingen (Neubau), Eintritt frei

### **Dem Storch ins Nest geschaut.** (Filmlänge ca. 27 Minuten)

Auf dem Kirchendach in Wittislingen hat ein Storchenpaar das Nest bezogen. Schon im März findet die Hochzeit statt und 14 Tage später liegen bereits 5 Eier im Nest. Am 2. Mai schlüpfen die ersten beiden Jungen, das Dritte am 7. Mai, welches aber nur ein paar Tage überlebt. Noch ein weiteres Storchenkind ist gestorben. So sitzt nur noch Boris im Nest.

Die Eltern bringen jeden Tag riesige Portionen von Regenwürmer und Fröschen, die sie im Egautal finden. Anfang August bekommt Boris Reisefieber und verabschiedet sich dann von den Wittislingern. Für Wittislingen war es ein erfolgreiches Storchenjahr, denn nach über 50 Jahren hat es wieder mit der Aufzucht eines Jungstorches geklappt.

### **Sommer im Schwalbenhof.** (Filmlänge ca. 18 Minuten)

Einen Sommer lang beobachten wir die Rauchschalben im Bauernhof Wörner in Zöschingen. Vom ersten Tag an, wenn sie aus ihrem Winterquartier in Afrika zurückkommen, bis zu ihrem Abflug im September, begleiten wir sie mit der Kamera.

Etwa 30 Schwalbenpaare ziehen hier ihre Jungen groß. Wir schauen zu wie sie ihre Nester bauen. Bekommen Einblicke in die Kinderstube und sind erstaunt, welche enorme Arbeit dabei die Schwalbeneltern leisten: Etwa 500 mal am Tag bringen sie Futter für die immer hungrigen Jungen. Mutig sind die Jungen, wenn sie nach drei Wochen das Nest verlassen.

Bevor dann die große Reise im September beginnt, treffen sich Hunderte von Zöschinger Rauchschalben auf dem Terminal "Drähte".

## 067 Diavortrag: Vom Härtsfeld ins Brenztal

(Referent: Klaus Moosmaier)

Donnerstag, 11.11., Beginn 19.30 Uhr, Egauschule Dischingen (Neubau), Eintritt frei

Bis in die Mitte der 50er Jahre des letzten Jahrhunderts hat man Dischingen und das Härtsfeld gerne als das „Württembergische Sibirien“ bezeichnet. Die Winter, sagte man, sind „einen Kittel kälter“ als anderswo im Ländle, die Äcker steinig, kaum Industrie, Kalksträßchen bewältigen den wenigen Verkehr und eine Schmalspurbahn, liebevoll „Schättere“ genannt, gleichsam „Urbild der schwäbischen Eisenbahn“, bildete für die Menschen den bescheidenen Anschluss an die „große, weite Welt“.

Diese einstige Rückständigkeit ist heute der große Gewinn für das Härtsfeld. Wir haben hier noch eine relativ unverbrauchte Landschaft mit verborgenen Schönheiten, die man am besten zu Fuß oder mit dem Fahrrad kennen lernt.

Folgen Sie dem Referenten auf seinen Streifzügen zu Natur und Kultur. Im nunmehr zweiten Teil geht es von Dischingen aus dieses Mal in die westliche Richtung. Die Bohnerzgruben bei Nattheim, die letzten Köhler, Königsbronn mit dem Brenztopf, Schloss Hellenstein und die Naturschönheit „Eselsburger Tal“ mit reizvoller Flora sind nur einige der Hauptdarsteller dieser beschaulichen Reise, die uns über die bayerische Nachbarschaft zurück nach Dischingen führt.

# Fortbildungsreihe JAKOB – VHS Dischingen

## Fit für 's Ehrenamt!

**Die Fortbildungsreihe für Engagierte und solche die es werden wollen.**

**Wir sagen DANKE!**

Und Alle sind angesprochen!

Fortbildung und Qualifizierung von ehrenamtlich Engagierten ist ein wichtiger Bestandteil unseres Leuchtturmprojektes JAKOB in Dischingen. Alle sollen tatkräftig und kompetent unterstützt werden! Jede Bürgerin, jeder Bürger von Dischingen und den Teilgemeinden, die / der in irgendeiner Weise im Ehrenamt in den vielen Vereinen und Institutionen der Gesamtgemeinde tätig ist, sollte dieses Dankeschön einfach annehmen. Auch schon durch die aktive Vereinsmitgliedschaft darf man sich angesprochen fühlen und an den Kursen kostenlos teilnehmen, um mal für sich selbst was Gutes zu tun!

Denn was ist ein Chor ohne engagierte Sänger, ein Musikverein ohne Auftritte der Musiker, ein Sportverein ohne aktive Teilnehmer...? Für dieses schon immerwährende Engagement der Bürger der Gesamtgemeinde will und kann JAKOB in den verbleibenden Projektjahren 2010 und 2011 DANKE sagen!

Trauen Sie sich, holen Sie sich die Bestätigung Ihres Engagements durch den Stempel und die Unterschrift des Vereines / der Organisation / der Institution, in der Sie aktiv mitwirken – siehe Anmeldeformular. Interessierte, die in keinem der vielen Vereine oder Institutionen der Gemeinde Dischingen aktiv sind, können die Teilnahmegebühr auf der Kontaktstelle JAKOB erfragen.

Unsere Auswahl legt einen Schwerpunkt auf die Vermittlung von praktischem Wissen, das Sie direkt in Ihrem Engagement umsetzen können. Der andere Schwerpunkt ist die Entspannung. Ab und an für sich selbst etwas Gutes tun! Wir haben für Sie Referenten gewählt, die den besonderen Blickwinkel der Engagierten kennen und in ihren Kursen darauf eingehen können.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie durch die Kurse gestärkt werden für die breit gefächerten Aufgaben eines Ehrenamts und den aktiven Mitgliedern das Bewusstsein weiterhin unterstützend und aktiv mit Ihrer Hilfe und Ihrem Vertrauen dem jeweiligen Verein / der jeweiligen Institution/ Organisation zur Seite zu stehen.

Herzlichen Dank für Ihren Einsatz!

Alfons Jakl, Bürgermeister

Montag, 27.09.2010, 19.00 Uhr,  
Egauschule Dischingen (Neubau)

### **081 Pressearbeit**

Referentin: Eugenie Dambacher

Sie wollen über Ihre Aktivitäten berichten, über die letzte Hauptversammlung schreiben oder zu einem Fest einladen? Der Kurs vermittelt die wichtigsten Regeln der Pressearbeit und nennt die sinnvollsten Übertragungsmöglichkeiten. Zudem werden weitere Formen der Öffentlichkeitsarbeit veranschaulicht. Gerne können Sie Flyer, Texte, Plakate etc. Ihres Vereins oder Ihrer Organisation zu diesem Abend als Anschauungsmaterial mitbringen.

Mittwoch, 13.10., 19.00 – 21.30 Uhr,  
Egauschule Dischingen (Altbau), Eingang Schloßstraße, DRK -Dienstraum

### **082 Auffrischung des Erste Hilfe Kurses mit Blickpunkt auf Senioren**

Referent: Thomas Fernandez, DRK Heidenheim

Freitag, 29.10., 15.00 – 19.00 Uhr,  
Egauschule Dischingen (Neubau)

### **083 Bioenergetische Druckpunktmassage – Fußreflexzonen**

Referentin: Adelheid Voitl, Heilpraktikerin

Unsere Fußsohlen sind ein Spiegelbild unseres gesamten Körpers. Alle Organe und Organsysteme finden eine Entsprechung auf den Fußsohlen. Bei BDM werden die entsprechenden Punkte sanft oder kräftig stimuliert. Auf diese Weise werden alle Organe und Gewebe des Körpers angeregt in Harmonie ihre Funktionen zu verbessern. Sie lernen an diesem Nachmittag die BDM kennen und üben an Ihren eigenen Füßen. Bitte Decke, Sitzkissen, Handtuch, Massageöl und bequeme Kleidung mitbringen.

Donnerstag, 18.11., 18.00 – 20.30 Uhr,  
Egauschule Dischingen (Neubau)

### **084 Komm tanz mit mir! – Therapeutisches Tanzen**

Leitung: Gabriele Holland-Junge, Tanzpädagogin

Themen: Erlernen von kleinen Gruppentänzen mit Entspannungseinheiten.  
Wie leite ich in der Gruppe an? Wie kann ich eine kleine Tanzeinheit gestalten?  
Für Alle, die gerne Miteinander tanzen.

Mittwoch, 01.12.2010, 19.00 – 21.30 Uhr,  
Egauschule Dischingen (Neubau)

### **085 Naturheilwissen wiederentdecken**

Referentin: Carmen Müller, Coach

Mittwoch, 19.01.2011, 19.00 – 22.00 Uhr,  
Egauschule Dischingen (Neubau)

### **086 Erinnerungsarbeit mit älteren Menschen**

Referentin: Eugenie Dambacher

Sich erinnern um sich zu verstehen. Übungen und Anleitungen zum Umgang mit Erinnerungen: abgebrochene Beziehungen zum Ende bringen; Versöhnung mit schwierigen Lebenssituationen; den roten Faden des Lebens erkennen.

### **Weitere Informationen zum Leuchtturmprojekt JAKOB:**

Kontaktstelle JAKOB, Rathaus Dischingen, Marktplatz 9, 89561 Dischingen

Mo. 13.00 – 17.00 Uhr und Fr. 8.00 – 12.00 Uhr

Telefon: 07327 / 81 11

Email: [jakob@dischingen.de](mailto:jakob@dischingen.de)

Fax: 07327 / 81 40

Homepage: [www.dischingen.de/jakob](http://www.dischingen.de/jakob)

# JAKOB / VHS DISCHINGEN

## Anmeldekarte / Einzugsermächtigung

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Straße u. Hausnummer \_\_\_\_\_

Postleitzahl u. Ortsname \_\_\_\_\_

Kursnummer u. Titel \_\_\_\_\_ Gebühr \_\_\_\_\_

Ehrenamtlich tätig bei / als \_\_\_\_\_ Stempel u. Unterschrift d. Einrichtung \_\_\_\_\_

Gleichzeitig ermächtige ich die VHS Dischingen, die Gebühr für oben genannte Veranstaltung(en) mittels Lastschrift von meinem nachstehend genannten Girokonto einzuziehen.

Bank \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_

Kontoinhaber \_\_\_\_\_ Konto Nr. \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

JAKOB / VHS Dischingen  
Gemeindeverwaltung  
Marktplatz 9

89561 Dischingen

---

# JAKOB / VHS DISCHINGEN

## Anmeldekarte / Einzugsermächtigung

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Straße u. Hausnummer \_\_\_\_\_

Postleitzahl u. Ortsname \_\_\_\_\_

Kursnummer u. Titel \_\_\_\_\_ Gebühr \_\_\_\_\_

Ehrenamtlich tätig bei / als \_\_\_\_\_ Stempel u. Unterschrift d. Einrichtung \_\_\_\_\_

Gleichzeitig ermächtige ich die VHS Dischingen, die Gebühr für oben genannte Veranstaltung(en) mittels Lastschrift von meinem nachstehend genannten Girokonto einzuziehen.

Bank \_\_\_\_\_ BLZ \_\_\_\_\_

Kontoinhaber \_\_\_\_\_ Konto Nr. \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

JAKOB / VHS Dischingen  
Gemeindeverwaltung  
Marktplatz 9

89561 Dischingen