

Immer aktuell informiert mit dem VIVES@BW – Newsletter!
Online-Veranstaltungen vom 01.12.2022 – 31.12.2022

Herzlich willkommen bei VIVES@BW!

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freundinnen und Freunde von VIVES@BW

Herzlich willkommen bei unseren Veranstaltungen in Dezember. Wir haben zum Jahresausklang 2022 wieder interessante und auch besinnliche Abende für Sie zusammengestellt und freuen uns darauf, diese mit Ihnen verbringen zu dürfen. Unsere Mittwochsveranstaltungen sind in diesem Monat bunt gemischt. Wir beginnen am 7. 12. mit einem Vortrag zum Thema "Besserer Schlaf - weniger Schlafprobleme". Am 14.12 laden wir zu einer Autorenlesung von Josef Gönnewicht ein, der uns sein Märchenbuch und seine Arbeit als Illustrator vorstellen wird, aber auch Fragen zum Thema Schreiben, Autorenschaft und mehr beantworten wird. Am 21.12. findet unsere Adventsfeier statt, zu deren Vorbereitung sich bereits einige von Ihnen gemeldet haben. Natürlich finden auch unsere Arbeitsgruppen, Mitmachangebote am Morgen, gemeinsam singen und mehr statt. Seien auch Sie dabei - wir freuen uns auf Sie!

Wir haben Sie bereits informiert, dass die Förderung von VIVES@BW durch das Staatsministerium Baden-Württemberg im Dezember 2022 auslaufen wird. Wir sind dankbar, dass wir die Gelegenheit hatten, dieses Projekt durchführen zu können. Aber auch Sie alle haben durch Ihr Engagement und Ihre Impulse dazu beigetragen, dass VIVES@BW ein erfolgreiches Projekt war und ist. Viele von Ihnen haben uns zurückgemeldet, dass Sie sich eine Fortsetzung wünschen. Wir konnten an zwei Abenden miteinander Möglichkeiten und Vorschläge diskutieren. Wir würden gerne einen Arbeitskreis gründen, um eine Fortsetzung von VIVES@BW zu ermöglichen. Wenn Sie Interesse haben, sich in diesen einzubringen, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns unter vives@ileu.net auf. Wir werden Sie Ende Dezember über den Stand der Dinge informieren. Bitte beachten Sie hierzu auch den Aufruf auf S. 11.

Viel Spaß bei unseren Veranstaltungen, wir freuen uns auf Sie! Ihr ILEU-Team

Sprechstunde: Zoom-Zugang – Wie geht das?

Das Zoom - Videokonferenz-System bei unseren Veranstaltungen zu benutzen ist ganz einfach und für Sie kostenlos. Hilfestellungen, wie Sie in Zoom kommen, finden Sie unter [Materialien & Anleitungen für Zoom - VIVES bw \(vives-bw.de\)](https://www.vives-bw.de). Fragen und persönliche Hilfestellung erwünscht: Nehmen Sie bitte Kontakt auf unter info@ileu.net oder Tel: +49 (0) 731 37995166 unter Angabe Ihrer Telefonnummer, wir rufen zurück und helfen gerne beim Ersteinstieg oder Problemen.

Kalendarische Übersicht für Dezember 2022

Terminkalender online unter <http://www.vives-bw.de/termine>



KW

48	Do	01.12.2022, 18:00	AG Mathematik	S. 7
49	Mi	07.12.2022, 10:00	Sitzgymnastik mit Sibylle Stricker	S. 5
	Mi	07.12.2022, 18:30	Vortrag "Besserer Schlaf - weniger Schlafprobleme"	S. 4
	So	11.12.2022, 18:30	Gemeinsam singen „Weihnachtslieder“	S. 8
50	Mo	12.12.2022, 18:00	AG Literatur	S. 7
	Mo	12.12.2022, 18:30	Zeitzeug*innen berichten	S. 8
	Mi	14.12.2022, 10:00	Atem erfahren	S. 5
	Mi	14.12.2022, 18:30	Autorenlesung: Josef Günnewicht, „Die acht geheimnisvollen Pforten“	S. 4
	Do	15.12.2022, 18:30	AG Fotografieren: „Fotografieren in Innenräumen“	S. 7
	Fr	16.12.2022, 10:00	Entspannt ins Wochenende: Meditation und Körperwahrnehmung	S. 6
	So	18.12.2022, 18:30	Internationale Come together Session	S. 9
51	Di	20.12.2022, 10:00	Denksport mit Tina Bock	S. 6
	Mi	21.12.2022, 18:00	Adventsfeier bei VIVES@BW	S. 3
	Fr	23.12.2022, 18:30	Märchen und Geschichten mit Kolja	S. 9



Das Team von ILEU e.V. und
VIVES@BW
wünscht Ihnen eine besinnliche
Adventszeit,
gesegnete Weihnachten
und ein gesundes, frohes und
friedensreiches Jahr 2023!

Vorankündigung



Mittwoch, 21.12.2022, 18:00 Uhr

Wir laden ein – Adventsfeier bei VIVES@BW

Ein Abend, gestaltet von und mit Ihnen allen.

Herzliche Einladung an Sie alle, gemeinsam einen besinnlichen und fröhlichen Abend mit Gedichten, Geschichten, Musik und Gesprächen zu verbringen. Wenn Sie Interesse haben, sich in die Gestaltung einzubringen, beantworten Sie doch unseren kurzen Onlinefragebogen unter <https://www.umfrageonline.com/c/Adventsfeier2022>
Wir freuen uns auf Sie!

Zugangsdaten für Zoom an diesem Abend

<https://us02web.zoom.us/j/83717789494?pwd=aHZ0K3lJR2ltRUZQU3ZmbHNTOEfhdz09>

Meeting-ID: 837 1778 9494, Kenncode: 961938

Mittwochsvorträge bei VIVES@BW

- **Mittwoch, 07.12.2022, 18:30 Uhr: „Besserer Schlaf - weniger Schlafprobleme“**

Referent: Siegbert Schlor, SII

Können Sie nur schwer einschlafen oder sind Sie nach wenigen Stunden wieder wach und wälzen sich bis früh morgens im Bett? Dann sind Sie mit diesem Problem nicht allein - Schlafprobleme oder Schlafkrankheiten sind weit verbreitet. Der Referent gibt eine Übersicht über mögliche Ursachen von Schlaflosigkeit und Ratschläge, wie Sie individuell auf diese Ursachen eingehen können und zurück in den Schlaf finden.

Zugangsdaten für Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/83717789494?pwd=aHZ0K3lJR2ltRUZQU3ZmbHNTOEhhdz09>

Meeting-ID: 837 1778 9494, Kenncode: 961938

- **Mittwoch, 14.12.2022, 18:30 Uhr: „Vortrag und Autorenlesung: Die acht geheimnisvollen Pforten – Von der Idee bis zum Buch.“**

Referent: Josef Günnewicht, Autor und Illustrator

Josef Günnewicht arbeitet als technischer Illustrator und ist seit jeher fasziniert von Märchen. Im Januar 2020 begann er damit, seine eigene neue Geschichten-Welt zu erschaffen, die inzwischen von einem anfänglichen Abenteuer zu einem Kernsatz seines Schaffens geworden ist.

An diesem Abend wird er aus seinem Märchenroman „Die acht geheimnisvollen Pforten“ lesen und die Zuhörer*innen einladen, in seine ganz eigene Welt mitzureisen. Zudem wird er Fragen zu seinem Schaffen als Autor und dem Weg hin zur Veröffentlichung beantworten. Ein Abend nicht nur für Freunde von Geschichten und Märchen, sondern auch für solche, die selbst kreativ werden möchten und Freude am Schreiben haben.

Zugangsdaten für Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/83717789494?pwd=aHZ0K3lJR2ltRUZQU3ZmbHNTOEhhdz09>

Meeting-ID: 837 1778 9494, Kenncode: 961938



VIVES@BW am Morgen

Unser Morgenangebot findet jeweils von **10 Uhr bis 11 Uhr** statt. Von zu Hause aus können Sie Sport machen, in einer Gruppe Denkaufgaben lösen, Ihre Körperwahrnehmung stärken und mit einfachen Meditationsübungen erfrischt in den Tag starten.

Beginnen Sie den Tag mit unseren Veranstaltungen – tun Sie sich etwas Gutes, bekommen Sie Impulse zu Entspannung und Körpergefühl und bringen Sie Ihre grauen Zellen in Form.

- **Mittwoch, 07.12.2022, 10 Uhr: Sitzgymnastik**

Referentin: Sibylle Stricker, Leutkirch

Sibylle Stricker ist seit über 15 Jahren Übungsleiterin mit C-Lizenz des DOSB und leitet in Leutkirch eine Gymnastikgruppe für Seniorinnen und Senioren im Alter zwischen 65 und 90 Jahren. Herzliche Einladung an Sie, sich mit Humor, Spaß und Musik fit für den Alltag zu machen. Benötigt wird nur bequeme Kleidung und ein Stuhl – kommen Sie in Bewegung! Sibylle Stricker zeigt Ihnen aber auch, wie Sie mit Gegenständen, die jeder bei sich zu Hause hat, einfach und effektiv trainieren können.

Zugangsdaten für Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/83231438028?pwd=dm1JNjBaVXc2Y0hXWWI3eDJLY0MwQT09>

Meeting-ID: 832 3143 8028, Kenncode: 629650

- **Mittwoch, 14.12.2022, 10:00 Uhr: Atem erfahren**

Referentin: Irmgard Velten-Kretz, Atempädagogin

Irmgard Velten-Kretz ist Atempädagogin nach Prof. Ilse Middendorf® und lädt Sie herzlich ein, dem eigenen Atem näher zu kommen (Näheres siehe www.atem-wachstum.de). Mit einfachen Übungen im Sitzen, Stehen, Gehen, die keine Vorkenntnisse erfordern, können Sie Ihren Körper gezielt entspannen und die eigene Wahrnehmung stärken.

.

Zugangsdaten für Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/87389566375?pwd=eUdwK0o4TGwralF1ZlFwN29PN3F5QT09>

Meeting-ID: 873 8956 6375; Kenncode: 430849

- **Freitag, 16.12.2022: 10 Uhr: Entspannt ins Wochenende – Meditation und Körperwahrnehmung**

Dozentin: Alexandra Trustaedt, Ulm

Wir laden Sie ein, ein wenig Ruhe im stressigen Alltag zu finden. Alexandra Trustaedt, Trainerin für Entspannung, Yoga und progressive Muskelentspannung nimmt Sie mit auf Ihre ganz persönliche „Entspannungsinsel im Alltag“. Mit Übungen im Stehen und Sitzen können Sie sich in Ihren Körper hineinfühlen und zur Ruhe kommen. Bitte an warme und bequeme Kleidung denken!

Zugangsdaten für Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/84938919119?pwd=RHZNM2dUVGxBSXBIU1pPZ28vNldJQT09>

Meeting-ID: 849 3891 9119, Kenncode: 207981

- **Dienstag, 20.12.2022, 10:00 Uhr: Denksport mit Tina Bock**

Referentin: Tina Bock, Dozentin für Aktivierung und Schauspielerin

Wir laden Sie ein, gemeinsam die grauen Zellen zu aktivieren. Ein amüsanter, rätselhafter Vormittag erwartet die Teilnehmenden. Wer Spaß an Allgemeinwissen und Kuriosem hat, wird auf seine Kosten kommen. Jede Denksportveranstaltung findet unter einem anderen Motto statt. Mehr wird nicht verraten – denn Spontanität ist bereits Gehirnjogging.

Zugangsdaten für Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/87140515473?pwd=c1ljeDVwVEQ3WFliNmpuYTRHZEkxQT09>

Meeting-ID: 871 4051 5473, Kenncode: 008183



Arbeitsgruppen



- **AG Mathematik: Immer am 1. Donnerstag im Monat, 01.12.22, 18:00 Uhr**

Moderator: Dr. Klaus-Peter Kuhn

Der Matheunterricht ist bei Ihnen schon ein Weilchen her? Oder waren Ihnen Rechenaufgaben immer ein Buch mit sieben Siegeln? Der Ulmer Mathematiker Klaus-Peter Kuhn, Lehrer am Albert-Schweitzer-Gymnasium in Laichingen, nimmt Sie in dieser Arbeitsgruppe mit in die Welt der Zahlen und frischt mit Ihnen Ihre Rechenkünste auf.

Zugangsdaten für Zoom (gültig für alle Veranstaltungen AG Mathematik):

<https://us02web.zoom.us/j/89048910212?pwd=S3lvZ1NSdEx6ZWE4VGpxWjkvTGtVUT09>

Meeting-ID: 890 4891 0212, Kenncode: 807977

- **AG Literatur – Mit Büchern die Welt erfahren. Nächster Termin: 12.12.2022, 18:00 Uhr**

Moderatorin: Mirjam Mahler, VH Ulm

Diese Arbeitsgruppe trifft sich in der Regel alle sechs Wochen, um einen vorher gemeinsam ausgewählten Roman zu besprechen. Möchten Sie an dieser Arbeitsgruppe neu teilnehmen, melden Sie sich bitte bei der Gruppenleiterin Mirjam Mahler unter hello@mirjamreads.com an, um die Zugangsdaten und die Fragen an den Lesestoff zu erhalten. Wir freuen uns auf Sie!

- **AG Fotografieren. Nächster Termin: Donnerstag, 15.12.2022, 18:30 Uhr**

Moderatorin: Gabriele Flemming, ILEU e.V.

Das Thema ist dieses Mal Fotografieren in Innenräumen. Wenn Sie am Treffen teilnehmen möchten, sind Sie eingeladen, Bilder vorzubereiten und mit den anderen Teilnehmenden zu diskutieren.

Zugangsdaten für Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/84442480412?pwd=WUhOYXpFUGcrWmM3UkRsTnNuc1Z6Zz09>

Meeting-ID: 844 4248 0412, Kenncode: 583538

Mitmach-Angebote

- **Sonntag, 11.12.2022, 18:30 Uhr Gemeinsam singen vom Wohnzimmer aus: „Am Weihnachtsbaume die Lichter glänzen“**

Mit Gabriele Flemming und anderen

Wir möchten Sie herzlich zum gemeinsamen Online-Singen von Advents- und Weihnachtsliedern einladen. Seien Sie dabei, wir freuen uns auf Sie! Sie beherrschen ein Instrument oder singen gerne? Melden Sie sich bei uns, wir suchen immer wieder musikbegeisterte Menschen, die unsere Liederabende musikalisch begleiten.



Zugangsdaten für Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/88619426133?pwd=S0R4MVY1SktUeWJlZyYvRkRDUUtlUT09>

Meeting-ID: 886 1942 6133, Kenncode: 083688

- **Montag, 12.12.2022, 18:30 Uhr: Blick zurück nach heute für morgen – Zeitzeuginnen und Zeitzeugen berichten.**

Referent wird noch bekannt gegeben. Bitte beachten Sie unseren Online-Kalender!

In unserer Themenreihe berichten Ältere über ihre eigene Vergangenheit und Erfahrungen. Viele erinnern sich gut, was beispielsweise Krieg, Flucht, Vertreibung für ihre Familien und sie selbst bedeutet hat. Unsere Geschichte zeigt aber auch viele weitere Lebensherausforderungen und gesellschaftliche Prozesse. In unseren Zeitzeug*innen-Gesprächen möchten wir aufzeigen, wie diese bewältigt wurden und wie man aus der Vergangenheit für das Heute und Morgen lernen kann. Einzelpersonen erzählen ihre Geschichte mit dem Ziel, miteinander ins Gespräch zu kommen über Vergangenes, aber auch Heutiges und Zukünftiges.

Zugangsdaten für Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/87958866756?pwd=d1EwSWQyb0RMQ3JLUUtwQStwQkZGUT09>

Meeting-ID: 879 5886 6756, Kenncode: 573640

- **Freitag, 23.12.2022, 18:30 Uhr, Märchen und Geschichten mit Kolja**

Erzähler: Kolja Kolloeth

Der Ulmer Märchenerzähler nimmt Sie jeweils am letzten Freitag im Monat mit in die zauberhafte Welt der Märchen und Geschichten. Er trägt tiefgründige, humorvolle und nachdenklich stimmende Texte vor, jedes Mal zu einem anderen Thema. Nehmen Sie sich eine Auszeit und kommen Sie mit Kolja in einen ruhigen Feierabend. Herzliche Einladung!

Zugangsdaten für Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/81155191273?pwd=SE5kaTNQQUldOanE0ZXU0NldZc1NsZz09>

Meeting-ID: 811 5519 1273, Kenncode: 573905

Internationale Veranstaltungen in Verbindung mit dem Projekt „Danube - Networkers connected by culture“ (Danect)



Sie interessieren sich dafür, mit Menschen aus anderen Ländern und Kulturen in Kontakt zu kommen? Nehmen Sie an unseren internationalen Veranstaltungen teil, schließen Sie sich einer Arbeitsgruppe an oder kommen Sie mit Muttersprachler*innen ins Gespräch. Informieren Sie sich auch über unsere internationalen Projekte unter danect.eu oder codanec.eu

Internationale Come Together Sessions

- **The Danube-Networkers invite: Come together by Culture! In der Regel jeden 2. und 4. Sonntag im Monat. Nächste Termine: Sonntag, 18.12.2022, 18:30 Uhr**

Moderation: Carmen Stadelhofer und Marina Kuch, ILEU e.V., und Partner aus dem internationalen Bildungsnetzwerk "Danube-Networkers"

Jeden zweiten und vierten Sonntag im Monat laden die Danube-Networkers Menschen aus den Donauländern und ganz Europa zu einer Online-Session „COME TOGETHER! Connecting People by Culture“ ein. Über das Videokonferenzsystem ZOOM wird ein buntes Programm an kulturellen Beiträgen gestaltet. Es ist für jeden was dabei – Musikpräsentation, Gesang, Tanz, Präsentationen über Traditionen aus verschiedenen Ländern (z.B. Traditionsfeste, Kultur, Bräuche usw.). Nach dem Motto „von Freunden für Freunde!“ gestalten Mitglieder aus dem länderübergreifenden Bildungsnetzwerk Danube-Networkers und Gäste das Programm selbst. Mehr dazu: <http://danect.eu/come-together-video-collection/>

Zugangsdaten für Zoom (gültig für alle Come Together Termine):

<https://us02web.zoom.us/j/89471049675?pwd=Sm14VzhzSFE5Vm13OHNVSHB5U3hkQT09>

Meeting-ID: 894 7104 9675, Kenncode: 292025

Sprach- und Konversationsgruppen bei danect und VIVES



Sie können ein wenig Englisch, Französisch, Italienisch und möchten Ihre Fremdsprachenkenntnisse zusammen mit anderen verbessern? Diese von Muttersprachler*innen moderierten, international zusammengesetzten Sprach- und Konversationsgruppen werden Ihnen dabei helfen, Ihre Sprachkenntnisse aufzufrischen für einfache Gespräche bei internationalen Begegnungen. Die Gruppen treffen sich alle zwei Wochen (2x monatlich).

Im Herbst wurden neue Gruppen initiiert. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt; eine Anmeldung ist erforderlich per E-Mail: info@ileu.net.

"Let's talk English"- Englisch-Konversationsgruppe

Mit Stanley Miller und Uschi Usadel

Donnerstags, 17 Uhr

Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse unter info@ileu.net

"Parlons le français"- Französisch-Konversationsgruppe

Mit Marie-Noelle Rialland

Montags, 16.30 bzw. 18.00 Uhr

"Parliamo un po' l'italiano"- Italienisch-Konversationsgruppe

Mit Angela Pudda

Mittwochs, 17 Uhr

Aufruf zur Mitarbeit bei VIVES@BW

Wie Sie mitbekommen haben, können wir das Angebot von VIVES@BW nur aufrechterhalten, wenn wir Unterstützer finden, die sich aktiv in die Planung und Durchführung einbringen. Wenn Sie sich in die Bildung des Arbeitskreises einbringen und/oder Vorschläge für das Programm haben, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf. Wir suchen auch Teilnehmer*innen, die selbst etwas anbieten oder als technische Moderator*innen mitarbeiten möchten.

Wir freuen uns, wenn wir mit Ihrer Unterstützung auch weiterhin spannende Vorträge und andere Veranstaltungen planen können.

Schreiben Sie uns auch unter vives@ileu.net! Herzlichen Dank für Ihre Anregungen und Ideen!

DER VIVES@BW-Newsletter

Sind Sie bereits bei unserem Newsletter angemeldet? Wenn nicht, schreiben Sie sich hier ein, damit Sie immer informiert sind, was sich bei uns tut: <http://vives-bw.de/newsletter>

Helfen Sie uns, ViVES@BW bekannter zu machen – Mund-zu-Mund-Propaganda ist am effektivsten, zeigt unsere Umfrage. Bitte informieren Sie Ihren Freundes- und Bekanntenkreis über dieses Angebot! Gerne helfen wir beim Einstieg in Zoom!

Kontakt:

Institut ILEU e.V., Weinhof 9, 89073 Ulm, Deutschland

info@ileu.net, Tel.: +731/379954-66

www.vives-bw.de

Terminkalender: <http://www.vives-bw.de/termine/>

Ansprechpersonen:

Carmen Stadelhofer carmen.stadelhofer@uni-ulm.de

Gabriele Flemming g.flemming@ileu.net