

## 05 Seniorenbildung

### Workshop: Yoga für Senioren auf dem Stuhl

Dieser Hatha-Yoga Kurs richtet sich speziell an Menschen, die nicht mehr auf einer Yogamatte liegen können oder möchten. Es werden Asanas zur Entwicklung von Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein erlernt, Bauch- und Rückenmuskeln werden gestärkt, die Wirbelsäule wird flexibel, und Herz/Kreislauf werden trainiert.

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen!

Leitung: Dorothee Schlag,  
Heilpraktikerin und Yogalehrerin BYV mit Zertifikat

**05010** Termin: Freitag, 14.09.2018, 9:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

**05011** Termin: Freitag, 19.10.2018, 9:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: St. Antoniushaus, Klingenhagen 6

### Yoga für Senioren am Vormittag

05020

Mit sanften, leicht erlernbaren Bewegungs-, Dehn- und Atemübungen lernen wir unseren Körper neu kennen und können eine gesteigerte Bewegungsfähigkeit entwickeln sowie die Gesundheit stabilisieren. Wir erhöhen die Sauerstoffzufuhr, verbessern die gesamte Durchblutung und stabilisieren das Herz-Kreislauf-System. Diese Übungen sind auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Mitzubringen sind: ein Kissen, eine Decke und warme Socken.

Leitung: Renate Freke

Beginn: 15.08.2018

Termine: mittwochs, 08:30 - 10:00 Uhr (7 x)

Gebühr: 54,00 €

Ort: Pfarrheim Maria Frieden, Overbergstr. 9

### Yoga für Senioren am Vormittag

05021

Leitung: Renate Freke

Beginn: 17.10.2018

Termine: mittwochs, 08:30 - 10:00 Uhr (7 x)

Gebühr: 54,00 €

Ort: Pfarrheim Maria Frieden, Overbergstr. 9

### Gitarrenkurs für Senioren

05100

– Aufbaukurs –

Sie haben bereits leichte Vorkenntnisse im Umgang mit dem Instrument und möchten Ihre musikalischen Fähigkeiten erweitern? Dann sind Sie im Gitarrenkurs

für Fortgeschrittene genau richtig. Gemeinsam bauen die Teilnehmer ihre Gitarrenkenntnisse Stück für Stück aus. Der Spaß am Spiel kommt dabei natürlich nicht zu kurz. Gemeinsam lernen Sie, die Freude an der handgemachten Musik zu intensivieren.

Mitzubringen ist: eine Gitarre.



Gitarrenkurs mit Stephan Blömer (l.).

Foto: Stefan Freiwald

Leitung: Stephan Blömer  
KEB-Pädagoge

Beginn: 17.09.2018

Termine: montags, 15:45 - 16:45 Uhr, (8 x)

Gebühr: 40,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

### Seniorenarbeitskreis in Oythe

05200

Leitung: Anni Dammann, Rita Sieveke

Termin: jeden zweiten Mittwoch im Monat

Themen und Termine werden örtlich bekannt gegeben.

Ort: Kath. Pfarrheim Oythe, Oythe 15

### Treffen der Seniorengruppenleiter

05300

– Austausch über die Seniorenarbeit im Dekanat –

Leitung: Stephan Blömer

Termin: Dienstag, 12.03.2019, 15:00 - 17:15 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Laurentius, Lange Straße 27, Langförden

### Infoabend Seniorenbegleiterschulung

05400

Inhaltliche Schwerpunkte und Themenbereiche der 20-stündigen Schulungsreihe:

- Demenz
- Rechtliche Grundlagen
- Ehrenamt
- Sterben und Tod
- Wohnformen im Alter

Leitung: Sebastian Scholz,

B.A. Pflegewissenschaft, ex. Gesundheits- u. Krankenpfleger  
und Daniel Franz, ex. Altenpfleger/Gerontologiestudent B.A.

Infoabend: Montag, 03.09.2018, 18:00 Uhr

Weitere neun Abende im wöchentlichen Rhythmus und finden immer montags,  
18:00 - 20:00 Uhr statt.

Ort: pro vita, Oyther Str. 3