

05 Seniorenbildung

Yoga für Senioren am Vormittag

05010

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.

Der Quereinstieg für Interessierte ist jederzeit möglich.

Leitung: Renate Freke

Beginn: 09.08.2017

Termine: mittwochs, 08:30 - 10:00 Uhr (8 x)

Gebühr: 60,00 €

Ort: Pfarrheim Maria Frieden, Overbergstr. 9

Yoga für Senioren am Vormittag

05011

Leitung: Renate Freke

Beginn: 08.11.2017

Termine: mittwochs, 08:30 - 10:00 Uhr (5 x)

Gebühr: 40,00 €

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.

Leitung: Stephan Blömer, KEB-Pädagoge

Beginn: 23.09.2017

Termine: montags, 16:15 - 17:15 Uhr (8 x)

Gebühr: 40,00 €

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90



Foto: Katharina Jording

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, KEB-Pädagoge
Termin: Dienstag, 18.02.2018, 15:00 - 17:15 Uhr
Ort: Pfarrheim Lüsche, Dorfstr. 8

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 Jennifer Rickelmann, Dipl. Gerontologin

Infoabend: Montag, 24.07.2017, 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