

## 05 Seniorenbildung

Life Kinetik für Senioren ab 60+

05010

– Gehirn-Fitnessstraining für das Älter-Werden –

Bei jedem Menschen, egal welchen Alters, bilden sich neue Synapsen und sogar neue Gehirnzellen. Sie müssen aber aktiviert d.h. durch Herausforderung angeregt werden. Diese Herausforderung liefert Life Kinetik auf unterhaltsame Art und Weise. Bei Life Kinetik steht nicht die körperliche Belastung, sondern die geistige Beweglichkeit im Vordergrund. Es handelt sich um ein Programm, das durch die Kombination aus Bewegungsaufgaben, Gehirnjogging und Visualtraining die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigert. Dieses spezielle Programm richtet sich an Senioren.

Schon nach 6-8 Wochen können die Teilnehmer in einem der folgenden Bereiche positive Veränderung feststellen:

- Steigerung der fluiden Intelligenz (schnelleres Denken, besseres Merken, schnelleres Reagieren, usw.)
- Vorbeugung gegen Demenz
- bessere Wortfindung (in Gesprächen, Namensgedächtnis)
- bessere Konzentration für intensive, anspruchsvolle Gespräche, für längeres Autofahren, etc.
- besseres Lernen, z.B. Sprachen, Senioren-Uni, etc.
- bessere Beweglichkeit in Muskeln und Gelenken zur Schmerzlinderung und auch als Sturz- und Stolper-Prophylaxe
- bessere Fitness für Autofahren und/oder eigenständig den Haushalt führen
- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- neugierig auf spannende neue Dinge, wie Computer, Internet, etc.

Life Kinetik regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert dementielle Symptome, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und steigert das visuelle System.

***Das Bildungswerk Vechta und Life Kinetik Premium-Trainer Ulrich Aszmons laden interessierte Senioren ein, Life Kinetik kostenlos zu testen.***

**Anschließend können Kurse angeboten werden.**

Leitung: Ulrich Aszmons, Life Kinetik Premium-Trainer

Termin: Samstag, 03.03.2018, 10:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: kostenloses Schnuppern

Ort: Kaiserliches Postamt, Große Str. 90



Foto: Ulrike Ripke

## Geistig fit und körperlich in Schwung

Workshop 60+

„Wer rastet, der rostet!“, sagt der Volksmund.

Dies gilt nicht nur für unsere körperliche Fitness, sondern auch für unsere geistige. Dieser Workshop richtet sich an alle, die auch in reifen Jahren sowohl körperlich wie auch geistig aktiv bleiben möchten.

Mit speziellen Bewegungsübungen aus der Kinesiologie zeige ich Ihnen, wie die Gehirntätigkeit angeregt, Stress abgebaut, das Gleichgewicht stabilisiert und das Wohlbefinden gefördert werden kann.

Unterstützend kann dabei ein individuell formuliertes Ziel wie auch ein Gruppenziel sein, um den Fokus auf eine positive Entwicklung zu richten.

Wer einmal entdeckt hat, wie mit einfachen Übungen, der Körper und das Gehirn wieder in Schwung kommen, wird viel Spaß und Freude daran haben.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, Stoppersocken und Wasser zum Trinken mitbringen.

**Maximal 7 Teilnehmer.**

**05020** Beginn: 06.02.2018 (6 x)

**05021** Beginn: 10.04.2018 (6 x)

Termine: jeweils dienstags,  
8:30 - 9:15 Uhr

Gebühr: 54,00 € (je Kurs)

Ort: Kaiserliches Postamt,  
Große Str. 90

**BIRGIT ZUBRÄGEL**  
Kinesiologin



## Yoga für Senioren am Vormittag

**05030**

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: 17.01.2018

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

Gebühr: 60,00 €

Ort: Pfarrheim Maria Frieden, Overbergstr. 9

## Yoga für Senioren am Vormittag

**05031**

Leitung: Renate Freke

Beginn: 11.04.2018

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

Gebühr: 60,00 €

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: 05.02.2018

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, KEB-Pädagoge

Termin: Dienstag, 20.02.2018, 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 Daniel Franz, ex. Altenpfleger/Gerontologiestudent B.A.

Infoabend: Montag, 09.04.2018, 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