

Kommunale Volkshochschule DAMP

Die **vhs**
Volkshochschulen

Foto: Rüdiger Reimers



Frühling in Siesebj. Entstanden im Fotokurs der VHS Damp

Unser Programm
im Internet
siehe Seite 3



VHS Frühjahrsprogramm Januar - Juni 2025

Wissen und mehr

**Unser Programm
im Internet:**
www.amt-schlei-ostsee.de

- **Gemeinden**
- **Damp**
- **Volkshochschule**
- **Programm**

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger!

Es liegt Ihnen jetzt das neue Programm für das Frühjahr vor.

Die vhs der Gemeinde Damp ist ein fester Bestandteil unserer Gemeinde. Sie ist ein Forum für Bildung, Kultur und Gesundheit.

Natürlich ist die vhs auch ein Ort der Begegnung mit netten Menschen aus der Gemeinde Damp und aus unserer näheren Umgebung.

Die Gemeinde stellt Ihnen gerne diese Bildungsmöglichkeit zur Verfügung. Durch dieses Bildungsangebot bleiben Sie mit der vhs Damp „Fit mit Körper und Geist“.

Machen Sie bitte regen Gebrauch davon.

Das neue Kursprogramm der vhs Damp ist wieder speziell für die Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde und das nahe Umland zugeschnitten.

Bei dem Studieren des Programms werden Sie bestimmt Lust auf die angebotenen Kurse bekommen.

Ihre

Barbara Feyock

Bürgermeisterin

Liebe Freunde der vhs-Damp!

Im Januar startet die Volkshochschule Damp mit ihrem Frühjahrsprogramm.

Von Januar bis Juli werden zahlreiche Kurse und Veranstaltungen aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur und Gestalten, Gesundheit und Sprachen angeboten. Wir hoffen, dass auch diesmal etwas Interessantes für Sie dabei ist und freuen uns auf Ihren Besuch und aktive Teilnahme.

Seit einigen Jahren wurde der Zahlungsverkehr auf das Lastschriftverfahren umgestellt.

Vorlagen liegen bei den Kursleitern bereit!!

Bitte füllen Sie diese vor Beginn des Kurses unter Angabe Ihrer Bankverbindung, Adresse, Telefonnummer und mit Ihrer Unterschrift aus.

Wir danken für Ihr Interesse und würden uns freuen, Sie demnächst in dem einen oder anderen Kurs der vhs- Damp begrüßen zu können.

Adelheid Meierkord und Sonja Keil Bessey

Anmeldungen und Fragen:

Telefonisch: 04352-911581 o. 0175-7187104

Fax: 04351-7379169

e-mail: vhs-damp@amt-schlei-ostsee.de

oder schriftlich an:
Volkshochschule Damp
Auf der Höhe 16,
24351 Damp



**Unser Programm
im Internet:
www.amt-schlei-ostsee.de**

- **Gemeinden**
- **Damp**
- **Volkshochschule**
- **Programm**

**Das Programmheft
finden Sie in der Außen-
stelle des Amtes Schlei-
Ostsee und in den
ansässigen Geschäften
der Umgebung.**

**Achtung!
Teilnahmegebühren-
werden ab sofort nur
noch per Lastschrift
eingezogen!!!**



Inhaltsverzeichnis Seite

| | |
|------------------------------------|-----|
| Vorwort der Bürgermeisterin | 2 |
| Vorwort der Geschäftsführung | 3 |
| Inhaltsverzeichnis | 4 |
| Allgemeine Hinweise/AGB | 5+6 |

1. Gesellschaft

| | |
|------------------------------------|---|
| Verkehrswacht informiert | 7 |
| Angebote der Klinikseelsorge | 8 |

2. Kultur

| | |
|----------------------------|----|
| Aquarellmalerei | 9 |
| Arbeiten mit Ton | 9 |
| Keramik Workshop | 10 |
| Nähclub | 11 |
| Frühlingsdekorationen..... | 11 |
| Fotokurs | 12 |

3. Gesundheit

| | |
|---------------------------------------|----|
| Volleyball | 13 |
| Hatha- Yoga | 14 |
| Yoga Präventionskurs | 14 |
| Yoga auf dem Stuhl für Senioren | 15 |
| Feldenkrais | 15 |
| Qigong | 15 |
| Wohlfühlgymnastik | 16 |
| Faszio – Rückentraining | 16 |

4. Sprachen

| | |
|---|----|
| Englisch | 17 |
| Vortrag: Patientenverfügung/ Vorsorgevollmacht | 18 |
| Info: Ehrenamt, Familienzentrum, Dorffunk..... | 18 |

Allgemeine Hinweise/AGB



Anmeldung:

Grundsätzlich soll die Anmeldung mit Lastschriftmandat vor Beginn einer Veranstaltung erfolgen. Anmeldung mit Einzugsermächtigung, (erhalten Sie bei Ihrer Kursleitung)

per Post, per **Telefon: 04352-911581**,

per **Fax: 04351/737 9169**, oder

E-mail: vhs-damp@amt-schlei-ostsee.de

Sofern keine Absage bis Kursbeginn erfolgt, gilt die Anmeldung grundsätzlich als angenommen. Sollte der von Ihnen gewählte Kurs bereits belegt sein, werden Sie benachrichtigt und können auf die Warteliste gesetzt werden.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht!

Abmeldungen müssen schriftlich - spätestens eine Woche vor Kursbeginn - erfolgen. Geschieht dieses nicht, wird die Teilnehmergebühr in voller Höhe fällig. Kurzfristige krankheitsbedingte Abmeldungen sind durch ein ärztliches Attest zu belegen.

Teilnehmergebühr:

Die Gebühr wird nach Beginn des Kurses per Lastschrift eingezogen. Bitte füllen Sie das Lastschriftformular bei Ihrer Kursleitung aus und reichen es dort oder direkt bei der VHS Damp ein.

Die **Zahlungspflicht** besteht auch dann, wenn der Unterricht trotz verbindlicher Anmeldung nicht (oder nur teilweise) besucht wird.

Unterrichtsmaterial und Lehrmittel sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

!!!

**Achtung:
Teilnehmergebühren
werden per Lastschrift
eingezogen!**

!!!

Achtung:
Teilnahmegebühren
werden ab sofort nur noch
per Lastschrift
eingezogen!

Bitte keine
Überweisungen mehr!!!

Überweisungen bedeuten
für das Amt Schlei Ostsee
und uns großen, unnötigen
Zeitaufwand!

Vielen Dank für Ihr
Verständnis!!!

Allgemeine Hinweise/AGB II

Eine Erstattung der Teilnehmergebühr erfolgt nur, wenn ein Kurs innerhalb der Laufzeit aus irgendwelchen Gründen abgesetzt werden muss. Die Erstattung erfolgt anteilmäßig. Kommt ein Kurs nicht zustande, werden die eingezahlten Gebühren in voller Höhe zurückerstattet.

Mindestteilnehmerzahl:

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt acht Personen, in Ausnahmefällen sechs Personen.

Haftung:

Die Volkshochschule haftet nicht für irgendwelche Schäden (z.B. Unfall- und Sachschäden, Eigentumsverluste etc.), die bei Veranstaltungen entstehen.

Programmänderungen inhaltlicher oder terminlicher Art behalten wir uns vor.

Wichtiger Hinweis: Alle Kurse können nur vollständig gebucht werden.

Mit der verbindlichen Anmeldung erkennen die Teilnehmer/innen diese allgemeinen Hinweise /AGB an.

Geschäftsführung:

Adelheid Meierkord
Krusenteich 1, 24351 Damp
Tel.: 04352-911581
Mobil: 0175-7187104

Stellvertretung:

Sonja Keil Bessey
24351 Damp

1. GESELLSCHAFT

1.00.1 Alte Hasen I – neue Regeln

Verkehrsregeln unterliegen einer ständigen Weiterentwicklung. Ihre Einhaltung ist entscheidend, ob es zu einem Verkehrsunfall kommt oder nicht. Häufig werden Unfälle durch falsches Verhalten bei komplexen Situationen verursacht.

Daher bietet die Volkshochschule Damp in Zusammenarbeit mit der Landesverkehrswacht Schleswig-Holstein e. V., dem Familienzentrum Damp und dem Dörphus Waabs für Autofahrerinnen / Autofahrer, die schon vor Jahrzehnten ihren Führerschein erworben haben, einen Sicherheitskurs an.

1.00.2 Alte Hasen II – das Quiz

Verkehrs-Quiz für „alte Hasen“ der kurzweilige und informative Sicherheitskurs „Alte Hasen – neue Regeln“ der Landesverkehrswacht fand bei uns eine sehr positive Resonanz. Daher bieten die VHS Damp und die Landesverkehrswacht Schleswig-Holstein e. V. nun einen zweiten Teil mit einem spannenden, kurzweiligen Verkehrs-Quiz als Sicherheitskurs an. 13 Fragen – bei denen wir unser Wissen auffrischen können.



In Zusammenarbeit mit
dem Familienzentrum
Damp

Rolf Greulich
Verkehrswacht
Fr. 10.01.2025
Sa. 10.01.2025
17.00-19.00 h
Gebühr: € 5,00
Haus des Gastes
Vogelsang 22

24351 Vogelsang-Grünholz

Rolf Greulich
Verkehrswacht
Fr. 17.01.2025
Sa. 17.01.2025
17.00-19.00 h
Gebühr: € 5,00
Haus des Gastes
Vogelsang 22

24351 Vogelsang-Grünholz



Claudia Nickel
Kurseelsorge im Evan-
gelisch – lutherischen Kir-
chenkreis Rendsburg
Eckernförde für die
VAMED Ostseeklinik
und Rehaklinik
Info-Telefon:
0175-1441467 oder
04352-806134

Kath. Kirche St. Elisabeth
Seeuferweg 6
24351 Damp



1. GESELLSCHAFT

1.08 Tanzworkshops und mehr.

Angebote der Klinikseelsorge in Damp

Kath. Kirche St. Elisabeth

Gottesdienste:

Jeden Samstag 18.30 h

www.pfarrei-stella-maris.de

Sie können das Team der Schwansen-Apotheke direkt t-
elefonisch unter 04352/28 90 erreichen.

ADLER-APOTHEKE _____
_____ SCHWANSEN-APOTHEKE

Ihre Apotheken in Angeln und Schwansen

Vogelsang 10, 24351 Damp

Telefon: 04352/2890 · Telefax: 04352/31 29

E-Mail: schwansen-apotheke@t-online.de

2. KULTUR

2.07 Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Leichtigkeit Farben mit Wasser auf Papier aufzutragen und mutig mit Wasser laufen zu lassen, dies macht die Aquarelltechnik aus. Vermittelt werden die Grundtechniken des Aquarells. Themen werden sein: Landschaften, Stillleben, Naturstudien und Abstrahiertes.

Auf Bildaufbau und räumliches Sehen wird ebenso eingegangen wie auf die Bedeutung und Wirkung von Farbe. Material bitte mitbringen.

2.08 Arbeiten mit Ton für Anfänger und Fortgeschrittene

Zur Zeit ausgebucht - Warteliste!

Wir arbeiten mit Aufbaumassen in verschiedenen Schamottierungen für Gebrauchs- und Deko-Objekte in klassischer Aufbau-, Einform-, Platten – und Wickeltechnik! Alles wird mit der Hand erarbeitet, wir benötigen wenige Hilfsmittel aus dem Keramikhandwerk! Nach der Trocknungszeit (mind. 2 Wochen) werden die Gegenstände das erste Mal gebrannt (Schruhbrand). Wenn alle Arbeiten gebrannt sind werden Glasuren oder Oxide von Hand mit dem Pinsel aufgebracht und noch einmal gebrannt (Hochbrand/Glasurbrand). Danach sind die fertigen Keramiken als Gebrauchs- oder Deko Objekt für Innen oder Außen zu verwenden!

Also von A-Z alles Anfertigung in reiner Handarbeit!



Marianne Harms- Metzger

Start: Mi. 05.02.2025

9.30 – 11.30 h

8 Termine

Gebühr: € 66,00

Haus des Gastes,

Vogelsang 22,

24351 Vogelsang- Grünholz

Karin Möller

Start: Fr. 28.02.2025

18.00 – 21.00 h

5 Abende

Glasieren:

Sa. 26. + So. 27.04.2024

Gebühr: € 70,00 +

Materialkosten für Ton
und Glasuren/Oxide

Max 8 Pers.

Helen-Keller-Schule,

Werkraum,

Ostseebad Damp



Karin Möller

Sa. 26.07. +

So. 27.07.25

10.00 – 17.00 h

Gebühr: € 70,00

Zuzüglich Materialkosten

für Ton und
Glasuren/Oxide

Glasieren:

Sa. 23.08. +

So. 24.08.25

Max 8 Pers.

Helen-Keller-Schule,

Werkraum,

Ostseebad Damp

2. KULTUR

2.08.2 Workshop Keramik für Fortgeschrittene

An diesem Wochenende können größere Objekte (evtl. Vogelhäuser, Lichtobjekte, Figuren, Pflanzschalen, Gartenstelen usw.) hergestellt werden!

Große Objekte brauchen Zeit zum Abbinden um am nächsten Tag mit den nächsten Arbeitsschritten (aus-schneiden- ansetzen- dekorieren etc.) weiterzumachen!

Es ist sehr arbeitsintensiv und erfordert viel Erfahrung und Fachwissen!

Nach der entsprechenden Trocknungszeit werden die Gegenstände geschrütt und von Hand glasiert und dann folgt der letzte Brand und danach sind ein oder zwei außergewöhnliche individuelle Keramiken, absolute Unikate, fertig!

- Hausgeräte
- Elektroinstallationen
- Kundendienst



Elektrotechnik
Arne Dabberdt e.K.

Elektromeister

24351 Damp
Vogelsang 14
E-Mail: info@elektro-dabberdt.de

Tel. 0 43 52 / 18 28
Fax 0 43 52 / 18 26

2. KULTUR

2.09 Nähen mit Spaß

Diese Nähkurse sind für absolute Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

Wir gehen auf Ihren Wissensstand ein.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte bringen Sie eine Nähmaschine, Stoffe, Schnittmuster, Nähutensilien mit.

2.10 Frühlingsdekorationen

Gestalten von österlichen Kränzen und Tischdekorationen. Zur Anfertigung von Gestecken können vorhandene Blumen mitgebracht werden.

Mitzubringen sind: Töpfe, Gläser, Windlichter, Zeitungen zur Tischabdeckung, evtl. Heißklebepistole



Ingrid Butz

Start: Di. 07.01.25

16.00 – 18.00 h

Fortlaufend - Anmeldung
jederzeit möglich!

Haus des Gastes

Vogelsang 22,

24351 Vogelsang- Grünholz

Gaby Asmussen Lieber

Mo. 09.04.2025

19.00-20.30 h

Gebühr: € 5,-

Haus des Gastes

Vogelsang 22,

24351 Vogelsang- Grünholz

Unsere Hände helfen Ihnen im Alltag **FrISCHE BRISE**



**Ambulante
Altenpflege und
-betreuung**

**Häusliche
Krankenpflege**

Urlaubspflege

und mehr...

PflegeCrew FrISCHE Brise
Am Hafen 1, 24376 Kappeln
Tel. 0 46 42 - 9 250 650



www.pflege-sh.de
Angeln | Kappeln | Schwansen



Rüdiger Reimers

Start:

Sa. 22.02.2025, 10.00 h

Sa. 22.03.2025, 10.00 h

Sa. 26.04.2025, 10.00 h

Sa. 31.05.2025, 10.00 h

Sa. 28.06.2025, 17.00 h

Sa. 19.07.2025, 13.00 h

Sa. 16.08.2025, 10.00 h

Sa. 20.09.2025, 08.00 h

Sa. 11.10.2025, 10.00 h

Sa. 15.11.2025, 14.00 h

Adventsnachmittag

Gebühr: € 180,00

Haus des Gastes,

Vogelsang 22,

24351 Vogelsang- Grünholz

2. KULTUR

2.11 Fotospaziergänge

22.02.2025, 10.00 h

Winterfotografie/ Indoor

22.03.2025 10.00 h

Frühjahrsblüher, Wald/Sieseby

26.04.2025 10.00 h

Zugvögel im Beltringharder Koog

31.05.2025 10.00

Mein Garten

28.06.2025 17.00 h

Kieler Woche/ Ballon Sail

19.07.2025 13.00 h

Geltinger Birk zum Sonnenuntergang

16.08.2025 10.00 h

Himmelmoor in Quickborn

20.09.2025 08.00 h

Fahrt nach Lübeck

11.10.2025 10.00 h

Herbstwald und Pilze, Tetenhusen

15.11.2025 14.00 h

Jahresabschluss mit Kaffee und Kuchen

Anschl. Bearbeitung im Haus des Gastes.

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku,

Speicherkarte, Stativ, Laptop sowie Getränke und

Essen nach eigenem Bedarf!

3. GESUNDHEIT

3.00.3 Spaß und Fitness mit Volleyball

Hier können Sie mit Volleyball gesund und fit bleiben sowie Kraft und Ausdauer trainieren.

Schwerpunkt ist die Stärkung von Herz und Kreislauf sowie die Kräftigung der Muskulatur. Schnelligkeit, Koordination und Wurftechnik werden intensiviert.

3.01.1, 3.01.2, 3.01.3 Hatha Yoga Kurse

Hatha Yoga ist eine sanfte Yogaform, die den Körper, Sehnen und Muskeln stärkt und dehnt. So können verspannte oder blockierte Bereiche gelockert und gelöst werden und die Energie kann wieder frei fließen.

Ein besonderer Schwerpunkt ist die Stärkung des Rückens. Durch Anfangs- und Endentspannung, als auch Atemtechniken lernt man, seine Gedanken und seinen Geist zu entspannen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Matte

Hans Richter ^{GbR}

VOGELSANG - GRÜNHOLZ

Inhaber: André und Ben Richter

Gartenartikel

Tier- &

Winterstreufrutter

Heizöl

Düngemittel

... einfach vieles
für Haus-, Kleingarten- und Tierbesitzer

Am Sportplatz 2 - Tel. 0 43 52 / 23 12



Rene Kinza

Start: 06.01.2025

1. Halbjahr,

jeweils montags

20.00 – 22.00 h

Gebühr: € 30,00

Sporthalle Seeholz

Tine Gabriel

Start: Mi. 08.01.2025

3.01.1 Kurs I: 17.15-18.45 h

3.01.2 Kurs II: 19-20.30 h

Start: Do. 09.01.2025

3.01.3 Kurs III: 9-10.30 h

Jeweils: 10 Termine

Gebühr jeweils: € 88,00

Haus des Gastes,

Vogelsang 22

24351 Vogelsang-Grün-
holz

Folgekurse im Anschluss!



Franziska Hanert

Start: Mo. 06.01.2025

19.15 – 20.45 h

Jeweils 12 Termine

Gebühr jeweils: € 120,00

Treffpunkt Damp,

Am Sportplatz 8

24351 Vogelsang-Grünholz

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt. (Teilweise Erstattung bei regelmäßiger Teilnahme)

Franziska Hanert

Start: Mi. 08.01.2025

10.00 – 11.00 h

10 Termine

Gebühr: € 75,00

Treffpunkt Damp

Am Sportplatz 8

24351 Vogelsang-Grünholz

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert und kann, bei regelmäßiger Teilnahme erstattet werden.

3. GESUNDHEIT

3.01.4 Hatha Yoga Prävention Kurs IV

In diesem Präventionskurs lernst du alle wesentlichen Bestandteile des Hatha Yoga Schritt für Schritt kennen.

Den dynamischen Sonnengruß zum Aufwärmen

Kräftigende und dehnende Körperstellungen

Aktivierende und harmonisierende Atemübungen

Entspannungsverfahren und Meditationstechniken

Erfahre tiefe Entspannung, tanke neue Kraft und Positivität. Lerne, wie du Stress vermeiden und so deinen Alltag besser bewältigen kannst.

Im Wechsel zwischen An- und Entspannung lernst du die Bedürfnisse deines Körpers zu erspüren und gleichzeitig gelöst und konzentriert zu sein.

Dieser Yoga Präventionskurs oder auch sog. Gesundheitskurs ist von der zentralen Prüfstelle geprüft, zertifiziert und anerkannt.

3.01.5 Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren

Yoga kann auch im Alter und bei eingeschränkter Beweglichkeit Spaß machen. Auf schonende Weise können mit einfachen Übungen sowohl Beweglichkeit und Koordination verbessert als auch Kraft und Ausdauer gesteigert werden. Yoga bedeutet auch geistig flexibel zu bleiben und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. In diesem Kurs üben wir den "Sonnengruß", stärkende und dehnende Übungen sowie Atem- und Entspannungstechniken auf und mit dem Stuhl als Hilfsmittel - für ein neues Körpergefühl und mehr Lebensqualität.

3. GESUNDHEIT

3.01.6 + 7 Qigong I + II

Einführung in das Shaolin-Qigong für Personen mit oder ohne Vorkenntnisse

Shaolin-Qigong ist etwas intensiver als andere, ruhigere Formen des Qigong; der Effekt aber ist – neben einer Stärkung der Muskeln, Sehnen und Gelenke – zudem einerseits mentaler Art, steigert es doch aufgrund der Nähe zur Kampfkunst die Selbstsicherheit des Praktizierenden, andererseits führt es in eine meditative Ruhe und stärkt die Konzentrationsfähigkeit. Die übrigen gesundheitlichen Aspekte wie die Stärkung des Immunsystems und der Organtätigkeit und vieles mehr gelten hier natürlich ebenfalls.

Gelehrt werden in insgesamt 18 Sitzungen neben der Öffnung der Energiekanäle in der Hauptsache die Bewegungen der „18 Taichi-Hände“ (Shi-Ba Shi). Alle Übungen auf YouTube zum Privatstudium!

3.02.1 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung. In der Feldenkrais-Methode sind es kleine, sanfte und manchmal scheinbar banale Bewegungen, die eine erstaunliche Wirkung entfalten.

Neue Bewegungsfreiheit und ein umfassend wohlthuendes Körpergefühl erleben wir, indem wir Bewegungen langsam und mühelos ausführen und weil wir mit Behutsamkeit nach und nach alle an einer Bewegung beteiligten Körperteile einbeziehen.

Menschen jeden Alters und Konstitution können von der Feldenkrais-Methode profitieren, weil jeder sich seinen derzeitigen Fähigkeiten entsprechend bewegt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch, warme Socken und eine Matte/ Decke. Vergessen Sie Ihre Neugierde nicht!



Michael Rafalski-Shi

Miao Dao

Kurs I, Start: Sa.

18.01.2025

10.00 – 11.30 h

Kurs II, Start: Sa.

18.01.2025

12.00 – 13.30 h

Jeweils 11 Termine

Gebühr jeweils: € 66,-

Treff.Damp,

Am Sportplatz 8,

24351 Vogelsang-Grünholz

Shi Miao Dao ist Heilpraktiker für Psychotherapie und Mönch des Ordens der Shaolin;

Er ist als buddhistischer Lehrer (Laoshi) anerkannt und lehrt neben Qigong auch Meditation und „Grundlagen und Psychologie des Buddhismus“

Christine Plonka

Start: Sa. 18.01.2025

13.45-15.15 h

10 Termine

Gebühr: € 45,-

Treff.Damp,

Am Sportplatz 8,

24351 Vogelsang-Grünholz



Ina Reinke

Start: Mo. 20.01.2025

18.00 - 19.00 h

10 Termine

Gebühr: € 70,00

Treffpunkt Damp,

Am Sportplatz 8,

24351 Vogelsang-Grünholz

Ute Gundlach

Start: Do. 16.01.2025

18.00 – 19.00 h

10 Termine

Gebühr: € 70,00

Treffpunkt Damp,

Am Sportplatz 8,

24351 Vogelsang-Grünholz



3. GESUNDHEIT

3.02.2 Wohlfühlgymnastik

Diese Kurse beinhalten Gymnastik mit und ohne Kleingeräte; Übungen auf der Matte oder im Sitzen. Mühelos bewegen und dabei Spaß haben.

Bitte beachten Sie die begrenzte Teilnehmerzahl!

3.02.3 Faszio- Rückentraining

Durchblutung, Entspannung und Regulation - Faszien umhüllen unsere Muskulatur und inneren Organe, bilden Sehnen und Bänder, schützen vor Verletzungen, federn die Bewegungen ab und unterstützen den Körper bei biomechanischen Prozessen. Die Faszien bilden ein körpereigenes Netzwerk und halten uns als „Ganzes“ zusammen.

Doch sie reagieren auch auf Stress, Fehlernährung und Bewegungsmangel.

Bewegen in den Leitbahnen der Faszien nach Musik.

4. SPRACHEN

4.06 Englisch Mittelstufe

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger, die ihre Grundkenntnisse erweitern möchten. Wir hören, lesen und schreiben einfache Texte, erarbeiten Popsong, spielen Spiele und versuchen uns an einfachen Gesprächen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Voraussetzung sind ca. drei Jahre Schulenglisch.



Annelene Pinn

Start: Mo. 13.01.2025

17.30 – 18.45 h

10 Abende

Gebühr: € 50,00

Haus des Gastes

Vogelsang 22

24351 Vogelsang-Grünholz

E *aktiv markt*
EDEKA

Hartmann GmbH

Telefon

Vogelsang-Grünholz · Gartenstr. 6 04352/1510

Frische ist Trumpf

- ab 7.00 frische Brötchen
- Obst, Gemüse und Salate
- Frischfleisch und Käse
- Niedrigpreise im ganzen Sortiment
- mit Post-Point im Hause

LOTTO- und TOTO-Annahme
Gute Parkmöglichkeiten am Hause

Betreuungsverein des
AWO Landesverbandes
Schleswig-Holstein e.V

Vortrag:

Fr. 11.04.2025

14.00 – 15.30 h

Gebühr: frei

Haus des Gastes,

Vogelsang 22,

24351 Vogelsang-Grünholz

VORSCHAU

Vortrag zum Thema: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht!

Warum sind Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung so wichtig?

Sie geben Ihnen die Möglichkeit, rechtliche und medizinische Entscheidungen selbst zu treffen, bevor Sie im Ernstfall nicht mehr in der Lage dazu sind. Das gibt Ihnen Klarheit und entlastet auch die Menschen, die Sie mit dieser teilweise schweren Aufgabe beauftragen. Der Betreuungsverein des Arbeiterwohlfahrt Landesverband Schleswig-Holstein informiert darüber, was Sie bei der Erstellung dieser Dokumente beachten sollten, gibt Tipps, wie Sie diese möglichst gezielt, aber stressfrei ausarbeiten und steht für Ihre Fragen bereit.



**to Hus
is to Hus** 
Ambulanter Pflegedienst

Mathias Schröder

Telefon: 04352-9549148

Auf der Höhe 12c
24351 Damp / Vogelsang
www.pflegedienst-fahrdorf.de

Ehrenamtsbüro Damp & rundum

Das Ehrenamtsbüro Damp&rundum möchte ehrenamtliches Engagement in der Gemeinde Damp & rundum fördern. Wir wollen mit Ihnen und euch das Dorfleben bunter und vielseitiger gestalten.

Wir sind auch Ansprechpartner für Vereine, Verbände, Initiativen und Projekte aus Damp und Umgebung, die bereits mit Ehrenamtlichen arbeiten oder zukünftig arbeiten wollen.

Wir haben ein offenes Ohr für...

- alle Bürgerinnen und Bürger, die sich kurzfristig, langfristig oder ganz flexibel freiwillig engagieren möchten.
- alle Bürgerinnen und Bürger, die Unterstützung im Alltag suchen.
- Vereine und Verbände, die neue Ehrenamtliche suchen.

Rufen Sie gerne an oder schreibt eine Mail.

Wir freuen uns! 0152-03488797

Das Team des Ehrenamtsbüro Damp&rundum,
info@ehrenamt-damp.de · www.ehrenamt-damp.de,

Adresse: Am Sportplatz 8, 24351 Damp

Familienzentrum Damp

Unser Familienzentrum möchte Familien in Damp & rundum unterstützen, ihren Alltag zu bewältigen. Familie sind wir alle.

Deshalb sind alle willkommen!

Wir bieten zum Beispiel:

- Hilfe mit Kita-Anträgen & Formularen
- Elterncoaching und Erziehungsberatung
- Ernährungs- und Diätberatung
- Sozialberatung
- Infos zum beruflichen Wiedereinstieg
- und viele Infos und Projekte in Sachen Betreuung, Bildung und Begegnung
- Weitere Infos unter info@familienzentrum-damp.de 0174 – 244 50 04 www.familienzentrum-damp.de, Adresse: Am Sportplatz 8, 24351 Damp

DorfFunk: DorfLeben digital!

Was in Nachbarschaft und Gemeinde passiert, können künftig alle über den DorfFunk erfahren. Zugleich kann jede und jeder mit-kommunizieren und informieren - klar begrenzt im eigenen Radius.

Berichtet aus eurem Vereinsleben, von eurer Gemeindevereinsvertretung, informiert über eure Hobbys, Vorträge, Veranstaltungen und Angebote. Wenn viele mitmachen, wird es für viele interessant!

Bei Fragen wendet euch gern an Das Familienzentrum und Ehrenamtsbüro Damp & rundum
0174-244 50 04 & 01525-308 62 18

www.digitale-doerfer.de

und im Appstore oder Google-Playstore

Die DorfFunk-App wird vom Amt für Ländliche Räume gefördert.



Im Herzen
von
Schwansen



Im Leben der
für Gesundheit und Erholung
bekannten **Gemeinde Damp**



„Haus am Söhr“

- Langzeitpflege
- Dauerwohnen
- Kurzzeitpflege
- Urlaubspflege
- Pflege bei Verhinderung der Pflegeperson

Umfangreiches Betreuungsangebot

- Bewegungsgymnastik
- Gedächtnstraining
- Einkaufs- und Ausflugsfahrten
- Spaziergänge
- Koch- und Backvorbereitungen
- Gartenarbeiten
- Vorlesen
- Jahreszeitliche Feste
- und Vieles mehr ...

„Haus Florian“

- Seniorengerechte Wohnungen
- Besucher-/Gästewohnung

2-Zimmer-Wohnungen mit
Duschbad, Pantryküche, Terrasse
oder Balkon. Ein Fahrstuhl
ist vorhanden.



Das reichhaltige Speisenangebot wird über unsere haus-
eigene Küche zubereitet.

Seniorenzentrum 3 Wellen

Florianweg 12
24351 Damp

Tel. 0 43 52 / 30 80

www.seniorenzentrum-damp.de



Persönlichkeit pflegen ...