

Kommunale Volkshochschule DAMP

Die **vhs**
Volkshochschulen



**VHS Herbstprogramm
Juli - Dezember 2023**

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 den Herbst 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 meist abendliche Bildungsangebot bleiben Sie mit der vhs „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 Juli startet die Volkshochschule Damp mit ihrem Herbstprogramm.

Von Juli bis Dezember 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 dem Herbstsemester 2017 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 und mit Unterschrift aus.**

Die jeweils geltenden Corona Regeln müssen von uns und allen Teilnehmern beachtet werden.

Adelheid Meierkord und Silke Kempert

Anmeldungen und Fragen:

Fax: 04351-7379169

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

Volkshochschule Damp

Auf der Höhe 16,

24351 Damp

telefonisch:

04352-911581 oder 0175-7187104



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
Allgemeine Hinweise	6
1. Gesellschaft	
Verkehrswacht	7
Kurseelsorge	8
2. Kultur	
Aquarellmalen	9
Arbeiten mit Ton	9
Familienzentrum-Ehrenamtsbüro-Dorffunk	10
Keramik	11
Nähclub	12
Sternenzauber	13
Fotokurs	13
3. Gesundheit	
Volleyball	14
Hatha Yoga	14
Yoga Präventionskurs	15
Yoga für Senioren auf dem Stuhl	16
Yoga für Kinder von 7-12 Jahre	16
Wohlfühlgymnastik	16
Entspannungstraining	17
Faszien und Rückentraining	17
4. Sprachen	
Englisch	18
5. Medien	
Smartphone – endlich einfach erklärt	18
Betrug im Internet	19

**to Hus
is to Hus**



Ambulanter Pflegedienst

Matthias Schröder

Telefon: 04352-9549148

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



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.

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.

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.



!!!

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

!!!

Allgemeine Hinweise/AGB II

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.

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

Geschäftsführung:

Adelheid Meierkord

Krusenteich, 24351 Damp

Telefon: 04352-911581

Mobil: 0175-7187104

Stellvertretung:

Silke Kempert

Florianweg 10 b

24351 Damp

**An dieser Stelle bedanken wir uns ganz herzlich
für die Bereitstellung der Räumlichkeiten
und die nette Zusammenarbeit mit den
Mitarbeitern in den folgenden Einrichtungen:**

- der Kirche im Ostseebad Damp
- der Helen-Keller-Schule im Ostseebad Damp
- dem SV Schwansen
- und der Gemeinde Damp

**Und natürlich auch ein herzliches Dankeschön an
Sie, liebe Dozentinnen und Dozenten, für Ihre
Bereitschaft auch in diesem Semester wieder mit
uns zusammenzuarbeiten.**

Ihre vhs-Damp

1. GESELLSCHAFT

1.00 Alte Hasen – 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. für Autofahrerinnen / Autofahrer, die schon vor Jahrzehnten ihren Führerschein erworben haben, einen Sicherheitskurs an.

1.00 Alte Hasen – neue Regeln II

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 an: Sicherheitskurs an.

13 Fragen – bei denen wir unser Wissen auffrischen können.



Rolf Greulich
Verkehrswacht
Fr. 08.09.2023
15.00-17.00 h
Gebühr: € 5,00
Treffpunkt Damp
Vogelsang-Grünholz

Rolf Greulich
Verkehrswacht
Fr. 15.09.2023
15.00-17.00 h
Gebühr: € 5,00
Treffpunkt Damp
Vogelsang-Grünholz

**In Zusammenarbeit
mit dem Familien-
zentrum Damp**

Wir machen, dass es fährt.

109 autoservice
kumke

Gast 4
24369 Waabs
043 58 / 241

BOSCH
Kraftfahrzeug-
Ausrüstung



Claudia Nickel
Kurseelsorge im
Evangelisch-lutherischen
Kirchenkreis Rendsburg
Eckernförde für die
VAMED Ostseeklinik und
Rehaklinik

Info-Telefon:
0175-1441467
oder
04352-806134

2. KULTUR

1.08 Tanzworkshops und mehr!

Angebote der Klinikseelsorge in Damp

„Seelentänze“ sind meditative Kreistänze - inspiriert vom Jahres- und Lebenslauf.

Mit ihren meist recht einfachen Schrittfolgen zu inspirierender und „beseelender“ Musik helfen sie uns, innerlich zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen für unseren Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leichten Frühlings- oder Sommertänzen lassen wir unsere Seele mit den Sonnenstrahlen um die Wette tanzen.

**Green Spirit Natur - Meditation im Kurpark
Abendfrieden – Friedenszeichen am Abend
Gute-Nacht-Segen –
Segnung bei Einbruch der Nacht
In einem Segensritual bei Kerzenschein erfahren
wir Geborgenheit und Trost für die Nacht.**

- 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

1. GESELLSCHAFT

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, Stilleben, 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 Anfänger und Fortgeschrittene

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 Keramikerhandwerk! Nach der Trocknungszeit (mind. 2-3 Wochen) werden die Gegenstände das erste Mal gebrannt(Schrühbrand). 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 eigene Anfertigung in reiner Handarbeit!



Marianne Harms- Metzger

Start: Mi. 01.11.23

9.30 – 11.30 h

10 Termine

Gebühr: € 72,00

Haus des Gastes,

Vogelsang-Grünholz

Karin Möller

Start: Fr. 08.09.23

17.00 – 21.00 h

5 Abende

Gebühr: € 60,00

Glasieren:

06.+ 07.01.24

Materialkosten für Ton

und Glasuren/Oxide

Max 9 Pers.

Helen-Keller-Schule,

Werkraum,

Ostseebad Damp



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



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



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 Gemeindevereinsitzung, informiert über eure Hobbys, Vorträge, Veranstaltungen und Angebote. Wenn viele mitmachen, wird es für viele interessant!

Bei Fragen wendet euch gern an Das Familien-

zentrum 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.

2. KULTUR

2.08.2 Intensivkurs Keramik für Fortgeschrittene Workshop

An diesem Wochenende können größere Objekte (Dachreiter, Vogelhäuser, Figuren, Garten- und Lichtobjekte) hergestellt werden. Große Objekte brauchen einige Zeit zum Abbinden um am nächsten Tag mit den nächsten Arbeitsschritten (ausschneiden-ansetzen-dekorieren etc.) weiterzumachen!

Es ist ein arbeitsintensives Wochenende an dessen Ende ein oder evtl. zwei außergewöhnliche individuelle Keramiken fertiggestellt und somit absolute Unikate sind!



**Wir bedanken uns
bei Karin Möller
für 40 Jahre
Leitungs- und
Dozententätigkeit
in der VHS Damp!**



Karin Möller
Sa. 22. + So. 23.07.2023
9.00 – 17.00 h
Gebühr: € 70,- +
Materialkosten für Ton
und Glasuren/Oxide
Max 8 Pers.
Glasieren: 12. +
13.08.2023
Helen-Keller-Schule,
Werkraum,
Ostseebad Damp



Ingrid Butz

Start: Di. 04.07.23

16.00 – 18.00 h

Fortlaufend - Anmeldung
jederzeit möglich!

Haus des Gastes
Vogelsang- Grünholz

2. KULTUR

2.09 Nähen mit Spaß, z. Zt. ausgebucht!

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

Wir gehen auf Ihren Stand ein.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

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

*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

2. KULTUR

2.11 Fotokurs Fortsetzung

Fotografieren mit der VHS Damp

Eine Exkursion zu interessanten Fotomotiven. Jeweils mit anschließender Bearbeitung im Haus des Gastes.

Sa. 08.07.2023, 16.00 h,

Geltinger Birk

Sa. 26.08.2023, 10.00 h,

Strandfunde/ Steilküste

Sa. 30.09.2023, 17.00 h,

Eckernförde bei Nacht

Sa. 28.10.2023, 10.00 h,

Waldfotografie

Sa. 25.11.2023, 14.00 h

Adventsnachmittag

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Speicherkarte, Stativ, Laptop sowie Getränke und Essen nach eigenem Bedarf!

E *aktiv markt*

EDEKA

Hartmann GmbH

Vogelsang-Grünholz · Gartenstr. 6

Telefon

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



Termin I: Mo. 20.11.23

Termin II: Di. 21.11.23

19.00 – 21.30 h

Vogelsang-Grünholz

Gebühr: € 8,00

+ Materialkosten
nach Bedarf

Rüdiger Reimers

Start:

Sa. 08.07.23, 16.00 h

Geltinger Birk

Sa. 26.08.23, 10.00 h

Strandfunde/ Steilküste

Sa. 30.09.23, 17.00 h

Eckernförde bei Nacht

Sa. 28.10.23, 10.00 h

Waldfotografie

Adventsnachmittag

für alle:

Sa. 25.11.23, 14.00 h

Treffpunkt:

Haus des Gastes

Vogelsang-Grünholz



Rene Kinza

Start: Mo. 03.07.23

2. Halbjahr 2023

jeweils montags 20 –
22.00 h

Gebühr: € 30,00

Sporthalle Seeholz

Tine Gabriel

Start: Mi. 27.09.23

Kurs I: 17.15 – 18.45 h

Kurs II: 19.00 – 20.30 h

Start: Do. 28.09.23

Kurs III: 09.00 – 10.30 h

Jeweils 10 Termine

Gebühr pro Kurs: € 84,00

Haus des Gastes

Vogelsang-Grünholz

Weitere Termine werden
in der Presse und im Dorf-
funk mitgeteilt!

2. KULTUR

3.00 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 Hatha Yoga Kurs I, II, III

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}

VOGELSAANG-GRÜNHOLZ

Inhaber: André und Ben Richter

Gartenartikel

Tier- &

Winterstreufutter

Heizöl

Düngemittel

... einfach vieles

für Haus-, Kleingarten- und Tierbesitzer

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

3. GESUNDHEIT

3.01.4 Hatha Yoga Präventionskurs

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.



Franziska Hanert

Start: 21.08.23

19.15 – 20.45 h

12 Termine

Gebühr: € 120,00

Treff.Damp,

Vogelsang-Grünholz

**Dieser Kurs ist von
den Krankenkassen
zertifiziert und kann
erstattet werden.**

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

ADLER-APOTHEKE
SCHWANSSEN-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



Franziska Hanert
Start: Fr. 30.08.2023
10.00 – 11.00 h
10 Termine
Gebühr: € 75,00
Haus des Gastes,
Vogelsang-Grünholz

Franziska Hanert
Start: Do. 07.09.2023
16.30 – 17.30 h
10 Termine
Gebühr: € 75,00
Haus des Gastes,
Vogelsang-Grünholz

Diese Kurse sind von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt.
(Teilweise Erstattung bei regelmäßiger Teilnahme)

Ina Reinke
Start: Mo. 13.11.23
Kurs I Mo. 18.00 - 19.00 h
Kurs II Mo. 19.00 - 20.00 h
(Fortsetzung 2024)
Jeweils 10 Termine
Gebühr: jeweils € 60,00
Treffpunkt Dampf,
Vogelsang-Grünholz

3. GESUNDHEIT

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.

3.01.6 Yoga für Kinder (7 – 12 Jahre)

Gemeinsam Yoga üben, macht viel Spaß, unterstützt die Gesundheit, verbessert die Beweglichkeit, die Konzentrationsfähigkeit, das Selbstbewusstsein und die Aufmerksamkeit.

Die Yogastunden werden interaktiv und kinderfreundlich mit Spielen und Abenteuern rund um die verschiedenen Übungen gestaltet. Wir verwandeln uns zum Beispiel in eine Kobra, strecken uns wie ein Baum oder atmen wie der Gorilla im Dschungel. Die Kinder bekommen die Möglichkeit Lebendigkeit, aber auch Ruhe (in sich) zu erfahren. Das macht Spaß, ist gesund und steigert die Lebensfreude!

3.02.1 Wohlfühlgymnastik Kurs I

3.02.2 Wohlfühlgymnastik Kurs II

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. GESUNDHEIT

3.07 Entspannungstraining

Stress lass nach!!! Theorie und Praxis

Stress betrifft Körper und Psyche des Menschen und kann im Ernstfall krank machen. Dennoch ist er nicht automatisch negativ - zu einem gewissen Grad brauchen wir ihn. Lasst uns gemeinsam herausfinden, wann Stress zu einem Problem wird und was man dagegen langfristig tun kann.

Vorbeugen ist besser als heilen.

In dem zehnmaligen Workshop schauen wir es uns genauer an und lernen verschiedene Entspannungspraktiken kennen um Krankheiten vorzubeugen.

3.02 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.



Adriana R.

Start: Di. 03.10.23

18.00-19.00 h

10 Termine

10 Teilnehmer

Gebühr: Im Kurs

Haus des Gastes,

Vogelsang-Grünholz

Ute Gundlach

Start: Mo. 18.09.23

19.00 – 20.00 h

5 Termine

Gebühr: € 31,00

Treff.Damp

Vogelsang-Grünholz





Annelene Pinn
Start: Mo. 04.09.23
17.30 – 18.45 h
10 Abende
Gebühr: € 44,00
Haus des Gastes
Vogelsang-Grünholz



Manfred Wachtel
Mo. 04.12.23
+ Di. 05.12.23
+ Mi. 06.12.23
11.00 – 13.00 h
Gebühr: € 60,00
Haus des Gastes
Vogelsang-Grünholz

4. SPRACHEN

4.06 English Mittelstufe

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

Für den nächsten Kurs werden wir das Lehrwerk „A New Start – Refresher A2“

Cornelsen Verlag

ISBN 978-3-464-20034-6

5.01 Das Smartphone - eine leicht verständliche Einführung,

hauptsächlich für Seniorinnen und Senioren

Das Smartphone bietet eine enorme Vielzahl an Funktionen – von denen wir aber im Normalfall nur ca. 30 % nutzen.

- Was kann das Smartphone?
- Die wichtigsten Funktionen
- Die Grundeinstellungen
- Sinnvolle Anwendungen erlernen
- Tipps und Tricks
- Sicherheit im Internet
- Übungen

Hier möchten wir Hilfe anbieten.

5. MEDIEN

5.01.2 Betrug im Internet

In letzter Zeit nehmen die Betrugsversuche im Internet und auch am Telefon erheblich zu.

Stark betroffen sind Senioren in der Altersgruppe 65 plus.

Der Dozent zeigt ihnen an praktischen Beispielen aktuelle Betrugsversuche und sogenannte „Dauerbrenner“, d.h. Betrugsversuche die immer wieder auftauchen und Erfolg haben.

Sie erhalten praktische Tipps wie man sich gegen diese Betrugsversuche schützt.

Der Kurs läuft ab als Vortragskurs, sie brauchen also keine Geräte mitbringen.

Auf Wunsch (bei Anmeldung bitte angeben) erhält der Teilnehmer den gesamten Kurs für Notizen auf Papier ausgedruckt, die Kosten hierfür betragen ca. 9 €.

Betrug in Internet - für Smartphone, Tablet, PC



- Übersicht verschiedener Betrugsarten
- Wie kann ich mich schützen?
- Falsche emails erkennen
- Falsche und teure Telefon Nummern
- Falsche SMS
- Gefahren beim Online-Kauf im Internet
- Phishing
- „Sie haben eine Sprachnachricht“
- „Ihr Paket kommt an“
- „Hier spricht die Polizei“
- „Hier ist der Microsoft Service“
- Kontaktbörsen
- Fahrzeugverkauf im Internet
- Nigeria Connection



Manfred Wachtel
Mo. 04.12.23
+ Di. 05.12.23
+ Mi. 06.12.23
14.00 – 16.00 h
Gebühr: € 60,00
Haus des Gastes
Vogelsang-Grünholz

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 hausgene Küche zubereitet.

Seniorenzentrum 3 Wellen

Florianweg 12
24351 Damp

Tel. 0 43 52 / 30 80

www.seniorenzentrum-damp.de



Persönlichkeit pflegen ...