

Kommunale Volkshochschule

DAMP

Die **vhs**
Volkshochschulen

Foto: Rüdiger Seemann



Der Baum - Entstanden im Fotokurs der VHS Dampf

**Senioren-
akademie**



VHS Herbstprogramm Juli - Dezember 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 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.

Neuer Schwerpunkt: Seniorenakademie

Bezahlung per Lastschriftverfahren:

Vorlagen liegen bei den Kursleitern bereit!!

Bitte füllen Sie diese vor Beginn des Kurses unter Angabe Ihrer Bankverbindung und mit 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
Außenstelle des Amtes
Schlei-Ostsee und in den
ansässigen Geschäften
der Umgebung.**



Inhaltsverzeichnis Seite

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

1. Gesellschaft

Verkehrswacht	7
Vortrag AWO	8
Vorbeugung Kriminalität.....	9
Info Veranstaltung „Demenz“	9

2. Kultur

Aquarellmalen	10
Nähclub	10
Weihnachtsdeko	10
Fotokurs	11
Fotografieren mit dem Handy	11

3. Gesundheit

Volleyball	12
Selbstverteidigung für Frauen.....	12
Hatha Yoga I, II, III	13
Yoga Präventionskurs	14
Yoga für Senioren auf dem Stuhl	15
Wohlfühlgymnastik	16
Vorankündigung Motorbootführerschein ...	17

4. Sprachen

Englisch	18
----------------	----

5. Info

Familienzentrum,	19
Ehrenamtsbüro, DorfFunk	19



10

autoservice

autoservice

kumke

BOSCH

Kraftfahrzeug-
Ausrüstung

Gast 4
24369 Waabs
043 58 / 241

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!**

!!!

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

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 1, 24351 Damp
Telefon: 04352-911581
Mobil: 0175-7187104

Stellvertretung:

Sonja Keil Bessey
Florianweg · 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

1.00.1 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 bieten wir für Autofahrerinnen / Autofahrer, die schon vor Jahrzehnten ihren Führerschein erworben haben, einen Sicherheitskurs an.

1.00.2 Sicher Radfahren – mit und ohne Elektroantrieb!

Radfahren macht Spaß und fördert die Gesundheit ... ist aber auch manchmal mit Gefahren verbunden. So verunglückten im Jahr 2024 in Schleswig-Holstein 5137 Radfahrende. Häufig wurden diese Unfälle durch falsches Verhalten bei komplexen Situationen und / oder durch falsches Einschätzen der körperlichen Leistungsfähigkeit verursacht. Daher bietet die Volkshochschule Damp in Zusammenarbeit mit der Landesverkehrswacht Schleswig-Holstein e. V. für Radfahrende einen Sicherheitskurs an. Frischen Sie Ihr Verkehrswissen auf und informieren sich über

- bekannte (!?) Verkehrszeichen, aktuelle Verkehrsregeln,
- erfolgreiches Bewältigen komplexer Verkehrssituationen,
- besondere Regeln und Gefahren beim Radfahren,
- rechtliche Unterscheidung von Fahrrad, Pedelec und E-Bike, .
- Jeder Teilnehmende erhält eine informative Begleitbroschüre!



Seniorenakademie

Rolf Greulich

Verkehrswacht

Fr. 19.09.25

15.00-16.30 h

Gebühr: € 5,00

Treffpunkt Damp

Vogelsang-Grünholz

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Damp und der Landesverkehrswacht Schleswig-Holstein e. V.

Seniorenakademie

Rolf Greulich

Verkehrswacht

Fr. 26.09.25

15.00-16.30 h

Gebühr: € 5,00

Treffpunkt Damp

Vogelsang-Grünholz

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Damp und der Landesverkehrswacht Schleswig-Holstein e. V.



Seniorenakademie

Betreuungsverein des AWO
Landesverbandes

Schleswig-Holstein e.V.
Der Referent, Carsten Rix,
ist Mitarbeiter des Betreuungsvereins.

Vortrag: Fr. 10.10.2025
14.00 – 15.30 h

Gebühr: frei

Haus des Gastes,
Vogelsang 22,
24351 Vogelsang-Grünholz

Seniorenakademie

Betreuungsverein des AWO
Landesverbandes

Schleswig-Holstein e.V.
Die Referentin, Svenja Voß,
ist Mitarbeiterin des Betreuungsvereins.

Vortrag: Fr. 17.10.2025
14.00 – 15.30 h

Gebühr: frei

Haus des Gastes,
Vogelsang 22,
24351 Vogelsang-Grünholz



Betreuungsverein
des Arbeiterwohlfahrt
Landesverbandes
Schleswig-Holstein e.V.

1. GESELLSCHAFT

1.00.3 Impulsvortrag zum Thema Vorsorgevollmachten, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Warum sind Vorsorgevollmachten, Patienten- und Betreuungsverfügung so wichtig? Sie geben Ihnen die Möglichkeit, rechtliche und medizinische Entscheidungen selbst zu treffen, bevor Sie im Ernstfall selbst nicht mehr in der Lage dazu sind. Das gibt Ihnen Sicherheit und Klarheit und entlastet auch die von Ihnen bevollmächtigten Personen.

Diese Veranstaltung der VHS Damp findet in Kooperation dem Betreuungsverein des AWO Landesverbandes Schleswig-Holstein e.V. statt. Er informiert, was bei der Erstellung der Vorsorgevollmachten zu beachten ist und gibt Tipps wie Sie diese möglichst gezielt und stressfrei ausfüllen.

1.00.4 Impulsvortrag zum Thema rechtliche Betreuung als Ehrenamt in

Diese Veranstaltung richtet sich an Menschen, die Interesse haben, Menschen mit einer Erkrankung oder Behinderung im Rahmen einer ehrenamtlichen rechtlichen Betreuung in verschiedenen Lebensbereichen zu unterstützen. Bereits tätige Betreuer*innen und Familienangehörige sind ebenfalls herzlich willkommen.

Diese Veranstaltung der VHS Damp findet in Kooperation mit dem Betreuungsverein des AWO Landesverbandes Schleswig-Holstein e.V. statt. Sie berichtet über die Rahmenbedingungen und Aufgaben der Betreuung. Sie gibt Tipps, wie Sie dieses verantwortungsvolle Ehrenamt für sich und Ihre Betreuten positiv und entspannt gestalten können.

1. GESELLSCHAFT

1.00.5 Vorbeugung Kriminalität

Anhand von Beispielen zu "Schockanrufen, Enkel-Trick und telefonischen Werbeanrufen u.a." wird vor Betrug und Betrügern gewarnt und Maßnahmen der Prävention aufgezeigt.

1.00.6 Demenz verstehen

Eine Informations- und Austauschveranstaltung für Angehörige von an Demenz Erkrankten und für andere Interessierte.

Themenvorschläge:

- Welche Formen von Demenz gibt es und welche Phasen der Erkrankung?
- Wie gehe ich mit einer demenziell veränderten Person um, wie kann Kommunikation gelingen?
- Welche Bedeutung hat die Gefühlswelt für Menschen mit Demenz?

Ein Angebot der Information und des Austausches!
Auf Wunsch der Teilnehmenden können weitere Termine in Form eines Gesprächskreises vereinbart werden. Referentin: Regina Dieckmann, Dipl. Sozialarbeiterin und Betriebswirtin, langjährige Leiterin einer Senioreneinrichtung (Schwerpunkt Menschen mit Demenz).

Sie können das Team der Schwansen-Apotheke direkt telefonisch 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



Seniorenakademie

Jens Stender / Achim Frölich

Mi. 12.11.25

15.00-16.30 h

Sitzungszimmer Amt,

Auf der Höhe 16

24351 Vogelsang Grün-
holz

Seniorenakademie

Regina Dieckmann

Sa. 26.09.2025

16.00 h

Treff.Damp,

Vogelsang-Grünholz

**In Zusammenarbeit mit
dem Seniorenbeirat der
Gemeinde Damp**



2. KULTUR

Marianne Harms- Metzger

Start: Mi. 29.10.25

9.30 – 11.30 h

10 Termine

Gebühr: € 80,00

Haus des Gastes,
Vogelsang-Grünholz

Ingrid Butz

Start: Di. 01.07.25

16.00 – 18.00 h

Fortlaufend - Anmeldung
jederzeit möglich!

Haus des Gastes
Vogelsang- Grünholz

Petra Meleleo

Mo. 24.11.25

19.00-21.00 h

Gebühr: € 6,00

Blumen Brauer,
Florianweg 6,
24351 Vogelsang Grün-
holz

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.

2.09 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!

Einstieg jederzeit möglich!

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

2.10 Adventslichter leuchten

Ich möchte in einer adventlichen Stimmung gemeinsam mit Ihnen Ihre Adventsdekoration gestalten. Mitbringen können Sie Gläser, Schalen, Kerzen, Kränze, Schere, Klebepistole usw. Ich freue mich auf eine kreative Zeit mit Ihnen,

Ihre Petra Meleleo

2. KULTUR

2.11 Fotospaziergänge Fortsetzung

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!

Fotografieren mit dem Handy

Heutzutage besitzt fast jeder ein Smartphone und benutzt dieses auch zum Fotografieren.

In diesem Kurs gebe ich ein Grundwissen, wie mit dem Smartphone Bilder aufgenommen werden, die sich von der normalen Knipserei unterscheiden. Außer der Einführung in die Grundlagen, gibt es eine Einweisung in die Funktionalität der Fotoapp, sowie eine kurze Einführung in die Bearbeitung der Aufnahmen mittels der Fotoapp.

Das erlernte wird anschließend in die Praxis umgesetzt, so dass jeder in der Lage sein wird, „bessere“ Aufnahmen zu machen.

Schwerpunkt wird die Benutzung mit einem iPhone sein.

Bitte das eigene Smartphone mit einer vollen Batterie mitbringen.



Rüdiger Reimers

Start:

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

Rüdiger Reimers

Sa. 18.10.25

10.00-15.00 h

Gebühr: € 20,00

Haus des Gastes,

Vogelsang 22,

24351 Vogelsang Grünholz



Rene Kinza

Start: Mo. 07.07.25

2. Halbjahr 2025
jeweils montags 20 –
22.00 h

Gebühr: € 60,00

Sporthalle Seeholz

Wilfried Hoffmann

Sa. 15.11. und Sa.

22.11.25

10.00 - 16.00 h

Gebühr: € 40,00

Treffpunkt Damp,
Am Sportplatz 8,
24351 Vogelsang-Grün-
holz

3. GESUNDHEIT

3.00.1 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.

3.00.2 Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 15 Jahre

Der zweitägige Workshop dient dazu Frauen und Mädchen verschiedene Abwehrtechniken für Gefahrensituationen in Theorie und Praxis zu vermitteln. Es soll in der Gruppe mit Spaß und Freude Selbstvertrauen und Sicherheit vermittelt werden, wie Frau sich in entsprechenden Situationen verhalten und, wenn nötig, schützen und wehren kann. Darüber hinaus werden rechtliche Grundlagen sowie Verhaltenstipps zur Vermeidung solcher Situationen vermittelt. Der Kurs richtet sich an Frauen und Mädchen ab 15 Jahren. Mit Herrn Wilfried Hoffmann konnten wir einen erfahrenen und kompetenten Kursleiter gewinnen.

3. GESUNDHEIT

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



Tine Gabriel

Start: Mi. 24.09.25

Kurs I: 17.15 – 18.45 h

Kurs II: 19.00 – 20.30 h

Start: Do. 25.09.25

Kurs III: 09.00 – 10.30 h

Jeweils 10 Termine

Gebühr pro Kurs: € 88,00

Haus des Gastes

Vogelsang-Grünholz

Weitere Termine im

Anschluss.

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



Franziska Hanert
Start: Mo. 04.08.25
19.15 – 20.45 h
12 Termine
Gebühr: € 130,00
Treff.Damp,

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

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.

- 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

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 QIGONG

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 Organätigkeit 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 stehen auch auf YouTube zum Privatstudium zur Verfügung!



Franziska Hanert
Start: Fr. 02.07.25

10.00 – 11.00 h

10 Termine/ fortlaufend

Gebühr: € 80,00

Haus des Gastes,
Vogelsang-Grünholz

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

Michael Rafalski- Shi
Miao Dao

Fortsetzung: Sa. 05.07.25

9.45 – 11.15 h

9 Termine

Gebühr: € 63,-

Treff.Damp,

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“



Ina Reinke

Start: Mo. 29.09.2025

10.00 - 11.00 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.

Müheless bewegen und dabei Spaß haben.

Bitte beachten Sie die begrenzte Teilnehmerzahl!

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 | Schwarzen

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 Popsongs, spielen Spiele und versuchen uns an einfachen Gesprächen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Voraussetzung sind ca. drei Jahre Schulenglisch.

Lehrbuch: „Looking at English“

(Beaver Books, ISBN 978-3-926686-47-3)



Annelene Pinn

Start: Mo. 01.09.25

17.30 – 18.45 h

10 Abende

Gebühr: € 44,00

Haus des Gastes

Vogelsang-Grünholz

**to Hus
is to Hus** 
Ambulanter Pflegedienst

Matthias Schröder

Telefon: 04352-9549148

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

Claudia Nickel
Kurseelsorge für die
VAMED Ostseeklinik
und Rehaklinik
Info-Telefon: 0175-
1441467 oder 04352-
806134



INFO

Angebote der ev. Klinikseelsorge in Damp

Kath. Kirche St. Elisabeth
Seeuferweg 6, 24351 Damp
Gottesdienste:
Jeden Samstag 18.30 h
www.pfarrei-stella-maris.de

VHS Damp Vorankündigung:

Anfang 2026 bieten wir einen Kurs zum Erwerb des
Motorbootsführerscheines.

Bei Interesse freuen wir uns jetzt schon über Ihre An-
meldung.

E **aktiv markt**

Hartmann GmbH

Vogelsang-Grünholz · Gartenstr. 6

Telefon

04352/1510

Frische ist Trumpf

- ab 7.00 Uhr 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



Das **Ehrenamtsbüro Damp & rundum** möchte ehrenamtliches Engagement in Damp und umliegenden Gemeinde fördern.

Wir haben ein offenes Ohr für alle

- die sich kurzfristig, langfristig oder ganz flexibel freiwillig engagieren möchten
- die Unterstützung im Alltag suchen
- Vereine und Verbände, die Bedarf haben sich auszutauschen

Ruft gerne an oder schreibt eine Mail. Wir freuen uns!
Ehrenamtsbüro Damp und rundum, 0152 - 034 88 797
info@ehrenamt-damp.de, www.ehrenamt-damp.de

Das **Familienzentrum Damp & rundum**

möchte Familien in Damp und umliegenden Gemeinden unterstützen, ihren Alltag zu bewältigen. Familie sind wir alle. Deshalb sind alle willkommen! Wir bieten zum Beispiel:

- Ein offenes Ohr für Familienfragen
- Elterncoaching und Familienberatung
- Möglichkeiten sich für Familien zu engagieren
- Hausaufgaben- und Lernbegleitung
- Infos und Projekte in Sachen Betreuung, Bildung und Begegnung
- Veranstaltung mit und für Familien

Meldet euch gern. Weitere Infos unter Familienzentrum Damp & rundum
0174 – 244 50 04, info@familienzentrum-damp.de,
www.familienzentrum-damp.de



DorfFunk: Das digitale Dorfblatt!

Was in Nachbarschaft und Gemeinde passiert, können 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 Gemeindevertreter-sitzung, informiert über Hobbys, Vorträge, Veranstaltungen und Angebote. Und erzählt Freunden und Nachbarn von der App, denn: Wenn viele mitmachen, wird es für viele interessant! Nutzt ggf. auch die Möglichkeit, einen Reporterzugang zu erhalten und umfanglicher zu berichten.



Bei Fragen wendet euch gern an das Familienzentrum oder Ehrenamtsbüro Damp & rundum
0174-244 50 04 oder 0152 - 034 88 797

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 ...