

Regelmäßige Treffs

Kultur-Frühstück
mit **kleinem Programm und Buffet**
sonntags, 10.00 - 12.30 Uhr (jeden 2. So.)
in den Monaten März, Juni, September und Dezember

Karin Burmeister

Kostenbeitrag:
9 / 5 €
Erw./Ki. bis 14 J.
Ki. unter 10 J. frei
pro Frühstück

„Café Vergissmeinnicht“
Treff für Demenz-Erkrankte und deren Angehörige
Erfahrungsaustausch und gemeinsames Beisammensein mit Programm
z.B.: Entlastungsangebote, Pflegeversicherung,
es werden aber auch individuelle Fragen besprochen
sonntags, 15.00 – 17.15 Uhr (jeden letzten Sonntag im Monat)
29.01. – 24.06.12. (6 Termine) Treff 1199 *

Roswitha Schäfer, Fachkraft für gerontopsychiatrische Pflege,
examinierte Altenpflegerin 0 22 38/30 48 94

Eintritt
2,00 € *
+ 3,50 €
Kaffee/Kuchengedeck
pro Treff

Internet Stammtisch im Café F.

- bei dem unterschiedliche Themen besprochen werden können, z.B.
- Suchen und Finden
 - Umgang mit einem „Browser“ z.B. dem Internet-Explorer oder Mozilla Firefox
 - Einrichten einer Internet-Adresse mit gmx oder web.de
 - Einkaufen bei ebay,
 - Was ist „Facebook“?
- oder Themen, die sich die TeilnehmerInnen wünschen.
Einige Laptops sind vorhanden, wer will kann den Eigenen mitbringen!

mittwochs, 10.00 - 12.15 Uhr (einmal im Monat)
zu folgenden Terminen: 18.04. + 16.05. +13.06.

Treff : 1451* + 1452* +1453*

Karin Burmeister, EDV-Dozentin

Anmeldung erbeten unter **02238/472279:**
mit Angabe der **Treff - Nr., - Fr.** vor dem Termin – **10.00 Uhr**

Literaturkreis für LeserInnen

Wir lesen Bücher von Frauen, die interessante,
weil für ihre Zeit ungewöhnliche Lebenswege gegangen sind.
Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Frauenschicksalen
aus anderen Kulturen und Ländern.

Wir machen auch Ausflüge zu Ausstellungen und besuchen gemeinsam Vorlesungen
zu Themen, die im Zusammenhang mit den von uns gelesenen Büchern stehen.

freitags, 19.30 Uhr (jeden 2. Freitag im Monat)
13.01. – 08.06.12 (6 Termine) Treff 1442 *

Ragna Rabenhorst

Kostenbeitrag:
3 € Abend*

Astrologie

Unter fachkundiger Leitung werden Horoskope erstellt und analysiert.

montags, 17.00 - 19.00 Uhr (jeden 2. Montag im Monat)
09.01. – 11.06.12 (5 Termine)

Christiane Passoth, Astrologin

Anmeldung erbeten unter 0171/2691938

Kostenbeitrag:
6 €
½ Std. Beratung

Regelmäßige Treffs

Gedächtniskurs - Kennen Sie Europa? -

Bekanntes auffrischen, Neues lernen - unser Kontinent **Europa** bietet vielfältige Themen: Länder, Hauptstädte, Persönlichkeiten, Kulinarisches. Ein inhaltsreiches Wissensgebiet, um Aufmerksamkeit, logisches Denken, Wortfindung, Konzentration ohne Leistungsdruck zu trainieren.

In diesem Kurs können Gedächtnis- *und* Bildungslücken geschlossen werden! Bewegungs- und Entspannungspausen bringen zudem Sauerstoff ins Gehirn und bauen Stress ab.

Dieses ganzheitliche **Gedächtnistraining** erhöht die Motivation und unterstützt die Bewältigung auch des beruflichen Alltags.

montags, 18.00 - 19.30 Uhr (wöchentlich)

Kurs 1450 * = 05.03. – 26.03.12 (4 Termine)

Rosi Diekhoff, Lehrerin, Gedächtnistrainerin

Anmeldung erbeten unter 02238/472279:

Kurs 1450 bis 02.03. - 10.00 Uhr

Kursbeitrag

20 € *

"Qigong - Frische für Körper und Geist"

Qigong ist eine chinesische Gesundheitsübung, deren Merkmale langsame, fließende Bewegungen sowie eine ruhige und entspannende Atmung sind. Diese Übungen wirken ausgleichend und stärkend, sind einfach zu erlernen und können so auch im Alltag und Beruf gut praktiziert werden.

dienstags, 15.45 – 17.00 Uhr (früh) oder 17.00 – 18.00 Uhr (spät)
(beide wöchentlich)

Kurs **1443** (früh)* bzw. Kurs **1445** (spät)* **31.01. – 27.03.12** (8 Termine)

Kurs **1444** (früh)* bzw. Kurs **1446** (spät)* **17.04. – 19.06.12** (8 Termine)

Angelika Istvan-Kasprzik, Lehrerin und Qigong –Trainerin

Anmeldung erbeten unter 02238/472279:

Kurs 1443 + 1445 bis 27.01.. - 10.00 Uhr

Kurs 1444 + 1446 bis 13.04.. - 10.00 Uhr

Kursbeitrag

Je

40 € *

Bitte bequeme
Kleidung und warme
Socken mitbringen!

„Meditation im Tanz“ als Kurs

Zur Meditation im Tanz gehören Ruhe und Entspannung ebenso dazu, wie die Freude an der Bewegung. Meditative Tänze sind Kreistänze, die nach Anleitung getanzt werden und leicht zu erlernen sind. Durch ruhige und lebhaft Melodien aus Klassik, Moderne und Folklore werden Körper, Geist und Seele angesprochen und wir schöpfen neue Kraft und Lebensfreude. Dies führt zu einer leichteren Bewältigung des Alltags und zur Stressreduzierung im Berufsleben.

dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr (jede 14 Tage) *

Kurs 1447 * = 31.01. – 27.03.12 (5 Termine)

Kurs 1448 * = 17.04. – 19.06.12 (5 Termine)

Karin Niehl, Lehrerin für Meditative Tänze

Anmeldung erbeten unter 02238/472279:

Kurs 1447 bis 27.01. - 10.00 Uhr

Kurs 1448 bis 13.04. - 10.00 Uhr

Kursbeitrag

je Kurs

25 € *