

Veranstaltungsreihe



50. Tag der älteren Generation 2018

Geistig jung und körperlich in Schwung Gehirngymnastik

Nadine Schönherr

Dieser Workshop richtet sich an alle, die auch in reiferen Jahren schwungvoll, geistesgegenwärtig und belastbar bleiben wollen. Die einfachen Brain-Gym-Übungen aus der Kinesiologie werden Sie mit Leichtigkeit, Freude und Spaß erlernen. Sie bauen Stress ab, regen Ihre Gehirntätigkeit an und fühlen sich einfach wohl.

5912 | Rastede, kvhs, Oldenburger Straße 205
Freitag, 27. April 2018, 10:00 - 11:30 Uhr

Walking

Roland Sauer

Heute dürfen Sie sich im Walking- und Nordic Walking Stil fortbewegen. Beim Nordic Walking werden zusätzlich noch Stöcke in der richtigen Technik mitbenutzt. Wer Stöcke mitbringt, bekommt eine kurze Einführung in die Techniken des Gehens. **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Outdoor-Turnschuhe, eventuell etwas zum Trinken.

5916 | Gristede, SSV Gristede, Fahrenkampstraße 2
Montag, 7. Mai 2018, 09:00 - 10:00 Uhr

Handreflexzonenmassage

Veronika Schwarz

Mit einer Handreflexzonenmassage können wir gezielt unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und selbst zu unserem Wohlbefinden beitragen. Sie erlernen einfache Massagetechniken um die Handreflexzonenmassage bei sich anwenden zu können.

5911 | Borbeck, Gesundheitszentrum Delphi, Bremer Straße 2
Freitag, 13. April 2018, 10:00 - 11:30 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

Brigitte Heinecke

In dieser Yogaeinheit können Sie körperbewusste Entspannungstechniken des Yoga auf dem Stuhl erlernen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Wollsocken

5916 | Westerstede, kvhs, Am Röttgen 60
Donnerstag, 19. April 2018, 15:00 - 16:30 Uhr

5917 | Bad Zwischenahn, kvhs, Schulstraße 5
Donnerstag, 26. April 2018, 15:00 - 16:30 Uhr

Sanftes Yoga

Brigitte Giesecke

In dieser Yogaeinheit lernen Sie eine sanfte Yogaform kennen. Diese ist gut für Menschen geeignet, die ihren Körper behutsam bewegen möchten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Wollsocken

5918 | Rastede, kvhs, Oldenburger Straße 205
Dienstag, 24. April 2018, 10:00 - 11:30 Uhr

Information / Anmeldung



kvhs Ammerland
Am Röttgen 60
26655 Westerstede

04488 56-5100
E-Mail: kvhs@ammerland.de

Weitere Kurse finden Sie in unserem Programmheft und online unter www.kvhs-ammerland.de.

Eine Kooperation zwischen dem Seniorenstützpunkt, der kvhs Ammerland und der Karl-Jaspers-Klinik

Der Tag der älteren Generation ist ein internationaler Aktionstag, der bereits seit 1968 Mitmenschen auf die Rolle der Seniorinnen und Senioren in der Gesellschaft aufmerksam macht.

Mit einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm wollen die Veranstalter/innen verschiedene Aspekte des Alter(n)s positiv beleuchten.

Wir alle haben Bilder von der älteren Generation im Kopf. Diese Bilder begleiten uns über den gesamten Lebensverlauf. Geprägt werden sie von den Menschen, die uns im Leben begegnen, aber auch von der Gesellschaft und von den Medien. Diese Altersbilder beeinflussen unsere Haltung gegenüber älteren Menschen. In der öffentlichen Wahrnehmung wird das Alter häufig einseitig dargestellt: von Altersarmut über Krankheiten bis hin zur Pflege. So kann ein einseitiges Bild gebrechlicher und hilfsbedürftiger Menschen entstehen. Die Veranstaltungsreihe von Kreisvolkshochschule, Karl-Jaspers-Klinik und Seniorenstützpunkt regt deshalb dazu an, den Blickwinkel zu wechseln und auch die positiven Facetten des Älterwerdens in den Fokus zu nehmen. Welche Bilder haben Sie im Kopf, wenn es um Alter und Älterwerden geht? Gehen Sie mit uns gemeinsam auf eine Reise, schauen Sie näher hin und machen Sie sich ein persönliches Bild.

Im Rahmen dieser Veranstaltungsreihe arbeitet seit September 2017 Peter dal Pra, Dozent der kvhs Ammerland, in einem Fotokurs mit Teilnehmer/innen zu dem Thema 50. Tag der älteren Generation 2018.

Die Fotogruppe hat über mehrere Monate an verschiedenen Orten Menschen begleitet und fotografiert. Die in diesem Kurs entstandenen Fotos werden nun in einer Fotoausstellung präsentiert. Eine Jury, bestehend aus Mitgliedern des Kreissenorenbeirates, wird ein Siegerfoto bei der Eröffnung der Fotoausstellung prämiieren.

Mittwoch, 4. April 2018

15:00 Uhr **Eröffnung der Veranstaltung**
Ingo Rabe,
Sozialdezernent des Landkreises

15:15 Uhr **Was die Seele gesund hält**
Gesundes Altern
Dr. Thomas Brieden,
Direktor der Klinik für Gerontopsychiatrie
und Psychotherapie, Karl-Jaspers-Klinik

16:30 Uhr **Eröffnung der Fotoausstellung**
Mit 66 Jahren...

Veranstaltungsort:
Sitzungssaal des Landkreises,
Ammerlandallee 12 in Westerstede

Mittwoch, 11. April 2018

15:00 Uhr **Gesund älter werden.**
Wie kann ich durch Ernährung und
Bewegung das Älterwerden positiv
beeinflussen?
Antje Hatzler,
Fachärztin für Innere Medizin und
Geriatrie

16:45 Uhr **Geistig fit bis ins hohe Alter**
Marlies Hick-Mühl,
Leiterin des Instituts für Meditation,
Logotherapie & Existenzanalyse IMLE,
Lehr-Logotherapeutin nach Viktor E. Frankl

Veranstaltungsort:
Sitzungssaal des Landkreises,
Ammerlandallee 12 in Westerstede

Mehr Leben - Warum Jung und Alt zusammengehören

Dr. Henning Scherf
**spricht spricht über die großen Potenziale einer
altersgemischten Gesellschaft**

Warum wir einander brauchen: Der Zusammenhalt der Generationen sorgt für den Zusammenhalt der Gesellschaft und ist die Antwort auf den demografischen Wandel. Wer älter wird, kann Erfahrungen aus früheren Lebensphasen abrufen - ein innerer Reichtum, ein Mehr an Leben und eine Grundlage für die Fähigkeit, sich in andere, gerade in Jüngere einzufühlen. Eine älter werdende Gesellschaft birgt auch eine Chance: Das Innehalten gibt die Freiheit zum Denken und Hinterfragen. Und das brauchen wir alle.

1007 | Westerstede, Kreishaus, Ammerlandallee 12
Dienstag, 27. Februar 2018, 18:30 - 20:45 Uhr

Lust auf Neues!

Brigitte Kaul

Beim Impro-Theater lernen Sie spontan zu reagieren und kreativ zu sein. Dieser Workshop richtet sich an alle, die Herausforderungen wagen, Vertrauen in eigene Fähigkeiten setzen und die geistige Beweglichkeit erhalten wollen.

5910 | Westerstede, kvhs, Am Röttgen 60
Donnerstag, 3. Mai 2018, 15:00 - 16:30 Uhr

Fit von Kopf bis Fuß

Frauke Pauly

Bei einem lockeren Spaziergang an der frischen Luft (kein Sport!) werden die Sinne angeregt. Durch abwechslungsreiche und einfache Übungen können Sie ihr Gehirn dabei so richtig auf Trab bringen.

5913 | Rastede, kvhs, Oldenburger Straße 205
Samstag, 21. April 2018, 15:30 - 17:00 Uhr