

Katholische Familienbildungsstätte
Bitburg e.V.



Caritasverband
Westeifel e.V.



SENIOREN AKADEMIE BITBURG

BILDEN UND BEGEGNEN



AB 55

Jahresprogramm

2/2009 - 1/2010

Veranstaltungsverzeichnis

Herzlich willkommen in der Seniorenakademie Bitburg.

Nach der erfreulichen Resonanz im Raum Bitburg auf unsere ersten Seniorenprogramme freuen wir uns, Ihnen das Veranstaltungsprogramm für das Winterhalbjahr 2009 und Sommerhalbjahr 2010 vorstellen zu können.

Ältere Menschen prägen zunehmend das Gesicht unserer Gesellschaft. Das Lebensalter ist gestiegen und der prozentuale Anteil an der Gesamtbevölkerung nimmt zu.

Die Erwartungen und die Wünsche an den so genannten dritten Lebensabschnitt sind gestiegen und es besteht die Absicht, auch in späteren Jahren noch kulturell, geistig und kreativ tätig zu sein.

Auch stehen ältere Erwachsene immer wieder vor Situationen, in denen sie sich neu orientieren müssen. Die Bereitschaft, sich weiter zu bilden, wird zunehmend zur Notwendigkeit, um mit technologischen und kulturellen Entwicklungen auch im Alter Schritt zu halten und an Entwicklungsprozessen qualifiziert teilnehmen zu können.

Eine sinnvolle Planung der langen Zeitspanne der nachberuflichen bzw. der nachfamiliären Lebensphase wird zunehmend erforderlich. Bildung und Begegnung in der Seniorenakademie Bitburg auch mit der jüngeren Generation können hier Bausteine für eine aktive und befriedigende Gestaltung dieses Lebensabschnittes sein; ebenso wie ehrenamtliches Engagement bei der Mitarbeit im Gremium oder bei der Übernahme eines Vortrags. Die Forschung hat längst belegt, dass der Mensch in jedem Alter leistungs- und lernfähig ist, jedoch in einem anderen Tempo und mit anderen Lernmethoden.

An alle interessierten älteren Menschen richten wir unsere Angebote zur christlichen Orientierung, zur Weiterbildung oder zum Weiterentwickeln von Fähigkeiten und Fertigkeiten, zum Erhalt und Erwerb neuer Kompetenzen.

Wir haben den ganzen Menschen im Blick und sind für Sie da, wenn Sie Fragen zum Thema Älterwerden haben. Freuen Sie sich vor allem auch auf die vielen freundschaftlichen Begegnungen in unserer Seniorenakademie.

Sie sind herzlich eingeladen, mitzumachen.

Ute Kickert-Mosbach
Katholische Familien-
bildungsstätte Bitburg e.V.

Winfried Wülferath
Caritasverband
Westeifel e.V.

Monika Weber
Projektleitung

Trägerschaft
Katholische Familienbildungsstätte Bitburg e.V.
und Caritasverband Westeifel e.V.

Inhaltsverzeichnis

Grußwort / Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	5
Allgemeine Hinweise – Anmeldung	6
Wichtige Daten	7
Senioren in Kirche und Gesellschaft	8
Senioren und Sprachen	19
Senioren und Gesundheit	21
Seniorenfreizeit und Kreativität	34
Senioren und Computer	39
Studienfahrten und -reisen	42
Geschenkidee	47
Gremienarbeit	48
Senioren und Ehrenamt	49
Tag der offenen Tür	50
Trauer/ Hospiz	51
Generationenübergreifende Angebote	53
Senioren und Lebensgestaltung/Lebenshilfe	57
Veranstaltungen mit der Naturerkundungsstation Teufelsschlucht	60

Allgemeine Hinweise – Anmeldung

Allgemeine Hinweise und Anmeldung zur Seniorenakademie Bitburg

Sie können den „Tag der offenen Tür“, der im

**Winterhalbjahr 2009 am
Mittwoch, 23.09.2009, 15:00 – 17:00 Uhr**

**und im Sommerhalbjahr 2010 am
Dienstag, 16.03.2010, 15:00 – 17:00 Uhr**

in den Räumen der Katholischen Familienbildungsstätte stattfindet nutzen, um das Haus, die Mitarbeiterinnen, die Referenten und Veranstalter kennen zu lernen und Sie können sich schon für einzelne Veranstaltungen anmelden und eintragen.

Kursanmeldung:

Bitte melden Sie sich zu jedem Kurs rechtzeitig und verbindlich bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn telefonisch oder persönlich in unserem Büro an.

Anmeldungen sind zu allen Angeboten erforderlich, damit wir entscheiden können, ob der jeweilige Kurs stattfinden kann. Sobald sich genügend Teilnehmer gemeldet haben und der Kurs zustande kommt, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit dem entsprechenden Banküberweisungsformular.

Machen Sie von unserem **Tag der offenen Tür** zum Informieren oder Anmelden regen Gebrauch!
Einige unserer Veranstaltungen können wir auch kostenlos anbieten!

Wichtige Daten

Programm 2 / 2009 und 1 / 2010:
September 2009 bis August 2010

Programm 2 / 2010 und 1 / 2011:
September 2010 bis August 2011

Die Seniorenakademie stellt sich vor
in 2009: Mittwoch, 23. September 2009
in 2010: Dienstag, 16. März 2010

Die **Veranstaltungen der Seniorenakademie Bitburg** in Trägerschaft der Katholischen Familienbildungsstätte e.V. und des Caritasverbandes Westeifel e.V. finden in der Regel statt in den Räumen der:

**Katholische Familienbildungsstätte
Bitburg e.V.**
Albachstraße 1, 54634 Bitburg

Nähere Informationen und Auskünfte zu den Veranstaltungen erhalten Sie im Sekretariat der

Seniorenakademie Bitburg
Albachstraße 1, 54634 Bitburg
Telefon 06561 – 96 71 69
E-Mail: seniorenakademie@fbs-bitburg.de
www.fbs-bitburg.de

oder

Caritashaus der Begegnung
Niederweiser Str. 31, 54666 Irrel
Telefon 06525 – 932004
E-Mail: caritas.hdb.irrel@t-online.de

Senioren in Kirche und Gesellschaft

SA 10.6

Wer hilft mir, wenn...

Informationsveranstaltung zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, und Betreuungsverfügung. Durch Krankheit, Unfall oder Alter können Umstände eintreten, die es dem Einzelnen unmöglich machen, sich weiterhin um seine rechtlichen Angelegenheiten wie z. B. Vermögensangelegenheiten oder Gesundheitsangelegenheiten zu kümmern. Deshalb ist es sinnvoll, Vorsorge zu treffen. Dies ist möglich durch die Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung. Mit Hilfe einer Betreuungsverfügung können vorab Wünsche und eigene Vorstellungen festgelegt werden.

Angesprochen sind alle interessierten Bürger und ehrenamtliche Betreuer.

Termin: Dienstag, 01.09.09 oder 03.11.09

Uhrzeit: jeweils 18:00 – ca. 20:00 Uhr

Leitung: Frau Julia Petke / Herr Christian Bungert, SKFM Bitburg e. V.

Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

Um Voranmeldung unter Tel. 06561– 94510-0 (SKFM) wird gebeten.

Die Teilnahme ist kostenlos.

SA 706

Gemeinsam Gedichte lesen

Wer kennt sie nicht die schönen alten Gedichte, in der Schulzeit gelernt und nie mehr ganz vergessen. Selten hat man Gelegenheit, sie noch einmal aufzusagen. In manchem Bücherregal schlummern noch schöne alte Gedichtbände, Sammlungen, vielleicht selbst gedichtet oder aber liebevoll aufbewahrt.

Bei diesem Treffen werden wir Gedichte vortragen, vorlesen, interpretieren und uns an alten und neuen oder wiederentdeckten „Verdichtungen“ erfreuen. Eingeladen sind alle „Gedichtefreunde“.

Termin: montags, fortlaufend

Beginn: Montag, 07.09.2009

Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr

Leitung: Christel Follmann

Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 804

Weinprobe / Weinseminar I

Riesling – eine Auswahl der besten regionalen Weine

IN VINO VERITAS (im Wein liegt die Wahrheit) Plinius der Ältere, römischer Gelehrter

Die Geschichte des Weins lässt sich über fast 8.000 Jahre zurückverfolgen. Der edle vergorene Saft spielte seit jeher eine bedeutende Rolle im Leben der Menschen. Wein wurde zu allen Zeiten, von der Antike bis zur Gegenwart in Trinkliedern besungen.

Heute gibt es eine Vielzahl, ja Überzahl an Weinen aus verschiedenen Ländern, Anbaugebieten, erhältlich im Weinhandel, direkt beim Winzer oder Weingut, aber auch im Discounter.

Bei dieser Weinprobe / Weinseminar nähern wir uns dem komplexen Thema am Beispiel des Riesling, einer Rebsorte, die als eine der besten und wichtigsten Weißweintrauben gilt. Beim Verkosten bekommen wir Antworten auf die Fragen nach Qualitätsstufen und -anforderungen, Anbauflächen, Mostgewicht, Gärung. Beim Probieren nähern wir uns den verschiedenen Aromen, dem Verhältnis von Säure- und Zuckergehalt, Farbe und Geschmack und haben so die Möglichkeit, uns selbst ein Geschmacksurteil zu bilden und Orientierung zu erhalten.

Termin: Dienstag, 06.10. 2009

Uhrzeit: 16:30 – 18:30 Uhr

Leitung: Ingrid Frühauf

Moderation: Monika Weber

Beitrag: 15 €

Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 10.7

Autorenlesung mit Emile Angel, Luxemburg

„Wovon man nicht sprechen kann, das muss man erzählen.“ Lebenssinn / Lebensweisen

Unter diesem Motto liest der luxemburgische Autor Emile Angel eine Auswahl seiner frühen deutschen Erzählungen. Daneben wird er auch kurze Texte auf luxemburgisch vortragen.

Emile Angel, geboren 1940, schreibt auf deutsch und auf „lëtzebuergesch“, Kurzgeschichten, Glossen, Satiren, Reisereportagen und Theaterstücke, die in Luxemburg uraufgeführt wurden.

Termin: Donnerstag, 08.10.2009

Uhrzeit: 15:00 Uhr

Leitung: Emile Angel, Luxemburger Schriftsteller

Beitrag: 5 €

Ort: Caritashaus der Begegnung, Irrel

SA 10.8

Literaturkreis: Siegfried Lenz, „Deutschstunde“

Lesen; sich über das Gelesene austauschen; Fragen stellen; mehr über Text, Autor und Zusammenhänge erfahren; sich eine eigene, literaturkritische Meinung bilden. Der Roman

„Deutschstunde“ von Siegfried Lenz, in den 60er Jahren entstanden, wurde schnell zum Klassiker. Es geht um Deutschland und um seine Bewohner: Bewohner, die in den Jahren vor und nach 1945, in einem vom Weltgeschehen abgeschiedenen Dorf, die Auswirkungen dieses Geschehens dennoch intensiv erfahren und sich ihnen stellen müssen. Zwischen dem, das „deutsche“ Pflichtbewusstsein verkörpernden, Dorfpolizisten Jepsen und dem frei denkenden „deutschen“ Landschaftsmaler Nansen steht der junge Siggie, der die Ereignisse aus der Perspektive des Kindes und des Heranwachsenden sieht, den erwachsenen Protagonisten stets helfen will und dabei schließlich zum Bilderdieb wird.

„Deutschstunde“ ist ein Heimatroman im besten Sinne des Wortes, der nichts von seiner Aktualität verloren hat und auch bei wiederholter Lektüre immer wieder neue Einsichten eröffnet.

Termin: mittwochs fortlaufend, 7x

Beginn: 28.10.2009

Uhrzeit: 17:00 Uhr

Leitung: Johannes Müller

Beitrag: 28 €

Ort: Seniorenakademie Bitburg, in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 705

Tischgespräche

Eine Veranstaltungsreihe in unserer Seniorenakademie, die sich großer Beliebtheit erfreut, sind unsere Tischgespräche.

Wir laden als Gast eine Persönlichkeit aus Kirche, Gesellschaft und Kultur ein, mit Senioren bei einem guten und gesunden Mittagessen interessante Gespräche zu führen und Einblick in das jeweils eigene Wirken zu geben.

im Winterhalbjahr:

Termin: Dienstag, 10.11.2009

Gast: Dr. Werner Wolf, Marketing und Vertrieb Bitburger Brauerei

im Sommerhalbjahr:

Termin: wird rechtzeitig bekannt gegeben

Gast: NN

Kosten: 10 €

Uhrzeit: 12:00 – 14:00 Uhr

Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 10.9

Keine Angst vor bösen Tricks

Viele ältere Menschen werden aufgeschreckt von Presseberichten über Gewalt an Älteren. Seien es ungebetene Gäste, die sich an ihrem Eigentum zu schaffen machen, ist es der Enkeltrick, sind es dubiose Haustürgeschäfte oder Telefonfallen. Jeder kennt die Nachrichten über Fälle, in denen besonders Senioren zu Schaden kommen.

Wie man sich schützen kann, reagieren sollte oder an wen man sich im Schadenfall am besten wendet, ist Inhalt unserer Vortragsreihe der Beratungsstelle der Polizei.

Termine: **in 2009:** Mittwoch, 11.11.2009
 in 2010: Mittwoch, 16.06.2010

Uhrzeit: 15:00 Uhr

Leitung: Mitarbeiter des Beratungszentrums der Polizei in Trier

Beitrag: 2 €

Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

Themen der Zeit

Unter dem Motto „Themen der Zeit“ wollen wir Informationen und Hintergrundwissen zu bestimmten aktuellen Themen geben. Wir wollen dazu beitragen, dass sich jeder, der sich damit auseinandergesetzt hat, eine eigene Meinung dazu bilden kann und/oder Antwort auf Fragen bekommt. Beginnen werden wir mit drei Themen, die zurzeit hochaktuell sind und in vielen gesellschaftlichen Kreisen diskutiert werden: Renten und Steuern, Erben und Vererben sowie eine Informationsveranstaltung über Grundeinkommen.

SA 11.8

Renten und Steuern?

Rentenbezug und Verpflichtung zur Abgabe einer Einkommensteuererklärung

Das Alterseinkünftegesetz, das mit Wirkung zum 01.01.2005 in Kraft getreten ist, hat bisher geringe praktische Bedeutung erlangt: Vielen Rentnerinnen und Rentnern sind die praktischen Auswirkungen bislang nicht bekannt, insbesondere nicht, dass sie grundsätzlich zur Abgabe einer Einkommensteuererklärung verpflichtet sind. Während bislang lediglich der Ertragsanteil der Rente der Besteuerung unterfiel, sind nach der Neuregelung derzeit grundsätzlich 50 % der Renteneinnahmen im Rahmen der Einkommenbesteuerung relevant.

Seit Mitte 2009 findet zwischen Rentenversicherungsanstalten und Finanzverwaltung ein systematischer Abgleich von Daten statt. Es ist zu erwarten, dass die Finanzverwaltung mit Aufforderungsschreiben an zahlreiche Bezieher von Alterseinkünften herantreten wird, weil diese bislang keine Erklärungen abgegeben haben. Welche Rentnerinnen und Rentner sind betroffen, drohen ihnen Verspätungszuschläge etc.? Was ist zu tun?

In der Veranstaltung sollen systematisch und übersichtlich die rechtlichen Zusammenhänge erläutert werden.

Termin: Samstag, 10.10.2010

Uhrzeit: 10:00 Uhr

Leitung: Jasmina Friedrich, Rechtsanwältin

Beitrag: 5 €

Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 11.9

Grundeinkommen Pro und Kontra

Die Krise als Chance?

Seit den Hartz-IV-Gesetzen und vor allem seit dem Beginn der Finanz- und Wirtschaftskrise zeigt sich, dass die Mehrzahl der Menschen von der bisherigen wirtschaftlichen Entwicklung immer stärker abgeschnitten wird. Dagegen hat eine kleine Minderheit von dieser Entwicklung enorm profitiert. Die Anzahl der Millionäre bzw. Milliardäre hat in den letzten Jahren rasant zugenommen.

Die Stärkung des Sozialstaates wäre eine gute Möglichkeit, diese Auseinanderentwicklung zu stoppen und eine gerechte Gesellschaft zu erreichen. Ein Vorschlag, der von immer mehr Menschen aufgegriffen und diskutiert wird ist das bedingungslose Grundeinkommen. Es bedeutet, dass jedem Bürger vom Staat ein Betrag in existenzsichernder Höhe monatlich ausgezahlt wird. So hätte jeder die Freiheit, über diesen Betrag als Sockeleinkommen hinaus einer Tätigkeit nach Wahl nachzugehen.

Zur Einführung in diese Idee wird ein Film gezeigt, der in anschaulicher und gut nachvollziehbarer Weise diesen Gedanken illustriert. Im Anschluss an diesen Film besteht die Möglichkeit, einige der im Film dargestellten Vorstellungen zu diskutieren.

Informationsveranstaltung und Diskussion über den Film zum Grundeinkommen:

Termin: Montag, 12.10.2009

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Weitere Termine: jeweils montags,
16.11.;14.12.2009; 18.01.2010

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Leitung: Jochen Starmanns, Moderator

Beitrag: je 2 €

Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 11.6

Erben und Vererben

Wenn Sie sichergehen wollen, dass Ihr Vermögen später einmal in die richtigen Hände kommt, müssen Sie rechtzeitig Vorsorge treffen. Streitigkeiten über ein Erbe haben schon manche Familienbeziehungen gestört, und Freundschaften sind daran zerbrochen. Streit um ein Erbe können Sie Ihren Erben jedoch ersparen, wenn Sie sich rechtzeitig über das Erben und das Vererben informieren und jetzt schon Vorsorge treffen. Kontovollmacht, Testament, Anlage sind wichtige Stichworte, die bei dem Vortrag zur Sprache kommen und Sie über die wichtigsten Änderungen informieren.

Termin: Donnerstag, 11.03.2010

Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr

Leitung: Norbert Leinen, Prokurist und
Privatkundenbetreuer der
Volksbank Bitburg eG

Beitrag: 5 €

Ort: Volksbank Bitburg

SA 909

Wie entstand die Eisenbahn?

Wir laden Sie ein zu einem eindrucksvollen Vortrag über die Entstehung der Eisenbahn. Hier wird auch auf regionale Gegebenheiten eingegangen.

Termin: Dienstag, 23.02. 2010

Uhrzeit: 15:00 –17:00 Uhr

Leitung: Oskar Strenzler

Beitrag: 2 €

Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 14.10

Vortrag: Die Tafel

In Deutschland gibt es Lebensmittel im Überfluss, und dennoch haben nicht alle Menschen ihr tägliches Brot.

Auf der einen Seite gibt es Lebensmittel, die im Wirtschaftsprozess nicht mehr verwendet werden können, aber qualitativ noch einwandfrei sind beispielsweise aus Überproduktionen, zu großen Lagerbeständen und bei Sortimentswechsel, aber auch Brot und Brötchen vom Vortag, Lebensmittel kurz vor Ende des Mindesthaltbarkeitsdatums, falsch abgefüllte oder verpackte Ware, saisonale Produkte am Ende der Saison etc.

Auf der anderen Seite gibt es auch in einem Land wie Deutschland viele Bedürftige, die diese Lebensmittel gebrauchen können: vor allem Arbeitslose, Alleinerziehende, Geringverdiener, kinderreiche Familien und Rentner. Der Caritasverband Westeifel e.V. ist Träger von drei Tafeln an den Standorten Bitburg, Prüm und Daun. Vortrag zum Aufbau, Organisation und Arbeitsweise der Tafeln am Beispiel der Prümer Tafel.

Termin: Mittwoch, 24.03.2010
Uhrzeit: 15:00 Uhr
Leitung: Markus Zilles, Diplompädagoge
Beitrag: kostenfrei
Ort: Seniorenakademie Bitburg in der
Kath. Familienbildungsstätte

Senioren und Sprache

SA 604 A

Englisch lernen leicht gemacht – Anfänger

„Englisch lernen wäre eine tolle Sache, aber in meinem Alter?“ Vielleicht haben Sie sich das auch schon mal gefragt. Studien haben gezeigt, dass man auch im Alter erfolgreich Sprachen lernen kann und Englisch ist nun mal die Sprache schlechthin, mit der man sich fast überall auf der Welt verständigen kann. Im Kurs Englisch für Anfänger steht der Spaß am Lernen und vor allem das freie Sprechen im Vordergrund! Natürlich wird auch die notwendige Grundgrammatik behandelt, aber ist keineswegs ein Schwerpunkt des Unterrichts. Einmal pro Woche trifft man sich in einer kleinen Gruppe in ungezwungener Atmosphäre zum Englisch lernen. Begleitend zum Kurs wird das Buch Sterling Silver 1 für Senioren benutzt, das sich mit typischen Alltagssituationen beschäftigt. So kann man spielend leicht auch im Alter die Weltsprache Nr. 1 erlernen.

Termin: montags, fortlaufend, 5x
Beginn: 12.10.2009
Uhrzeit: 9:30 Uhr – 11:00 Uhr
Leitung: Margret Lowry
Beitrag: 35 €
Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 604

Englisch lernen leicht gemacht – Fortgeschrittene

Es geht weiter mit der Weltsprache Nr. 1. Dieser Kurs erweitert und vertieft Themen wie Urlaub, Hobby und Familie. Auch in diesem Kurs gilt kein gnadenloses Pauken von Vokabeln und Grammatikregeln. Im Vordergrund des Unterrichts steht das freie Sprechen und Verstehen der englischen Sprache. Die notwendige Grundgrammatik wird natürlich auch behandelt, ist aber kein Schwerpunkt des Unterrichts. Einmal wöchentlich trifft man sich in ungezwungener gemütlicher Atmosphäre. Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind im Fortgeschrittenen-Kurs bestens aufgehoben.

Termin:	Kurs 1: donnerstags, fortlaufend 5x 16:00 Uhr – 17:30 Uhr
Termin:	Kurs 2: freitags, fortlaufend 5x 15:00 Uhr – 16:30 Uhr
Leitung:	Margret Lowry
Beitrag:	35 €
Ort:	Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

Senioren und Gesundheit

SA 504

Autogenes Training für Erwachsene (Grundkurs)

Hierbei handelt es sich um eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung auf körperlicher und seelischer Ebene. Autogenes Training ist ein bekanntes Psychotherapie-verfahren, das sowohl in der Vorsorge und Seelenhygiene als auch in der Therapie erfolgreich angewendet wird. Autogenes Training greift positiv in das vegetative Nervensystem ein und somit auch in die Funktion der Organe. Es wirkt ausgleichend bei vegetativen Funktionsstörungen (Herzrhythmus, Blutdruck), psychosomatischen Erkrankungen, Spasmen, muskulären Verspannungen, chronischen Schmerzzuständen, Erschöpfungsgefühl, Abgeschlagenheit, Stressgefühl, Schlafstörungen, Unruhe, Angstzuständen und emotionaler Verstimtheit. Durch systematisches Üben wird Selbstversenkung durch eigene Suggestion erlernt, eine tiefe Ruhigstellung und somit eine angenehme Erholung des Gesamtnervensystems sowie des körperlich-seelischen Gesamtorganismus erreicht.

Termin:	Donnerstag, 27.08. o. 29.10.2009
Uhrzeit:	jeweils 20:15 – 21:45 Uhr
Leitung:	Gabrielle Grahneis-Vierbuchen, Entspannungstherapeutin, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Beitrag:	44 € für 7x à 1,5 Std
Ort:	Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 504 A

„Autogenes Training“ — einfach mal entspannen

Das Autogene Training ist ein weit verbreitetes, anerkanntes und effektives Entspannungs-verfahren. Es wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von dem Hypnosetherapeuten Johannes Heinrich Schulz aus der klinischen Hypnose entwickelt. Es wird auch Yoga des Westens genannt und ist im Gegensatz zu vielen östlichen Meditationstechniken leicht erlernbar.

Wir wissen, wie belastend die Betreuung eines pflegebedürftigen Angehörigen sein kann. Die große Verantwortung und das dauernde Angespant sein erfordern viel Kraft. Mittels Autogenem Training können Sie mal wieder richtig entspannen, Stress abbauen und gleichzeitig auch Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern. Sie werden ruhiger, gelassener und ausgeglichener und beugen nebenbei auch stressbedingten Körpersymptomen vor.

Falls Sie Lust und Zeit haben, sind Sie herzlich eingeladen, mitzumachen — auch wenn Sie nicht zu dem Kreis der Pflegenden Angehörigen gehören.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleine Kissen, Matte, Flasche Wasser.

Termin: dienstags, 27.10.09 / 03.11.09 / 10.11.09 / 17.11.09 / 24.11.09 / 01.12.09
Uhrzeit: 19:00 Uhr – 20:30 Uhr
Leitung: Lisa Stolte-Hohmann, Dipl.-Soz. Pflegestützpunkt Speicher
Beitrag: 35 € ; 6 Abende, max. 8 Personen
Ort: Pfarrheim Speicher

SA 504 B

Autogenes Training in der Fastenzeit

Diese Veranstaltung ist in Vorbereitung: Termin und Veranstaltungsort werden rechtzeitig bekannt gegeben.

SA 603

Gedächtnistraining

Fit im Alter – das wünscht sich jeder. Nicht nur der Körper muss trainiert werden, auch der Geist muss ständig gefordert werden, damit er nicht „einrostet“. Neben allgemeinen Anregungen zur „geistigen Fitness“ soll an diesem Vormittag vor allen Dingen das Gedächtnis im Mittelpunkt stehen. Wie funktioniert eigentlich unser Gedächtnis? Was können wir tun, es leistungsfähig zu halten. Praktische Übungen komplettieren das Angebot.

Termin: dienstags, 15.09., 13.10., 17.11., 15.12.2009, 19.01., 09.02., 09.03.,
13.04., 11.05., 08.06.2010
Uhrzeit: jeweils 9:30 Uhr
Leitung: Rosemarie Neugrodda-Biehl,
Diplompsychologin
Beitrag: 5 € pro Termin
Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 502

Augenschule – Gesundes Sehen im Alter

Die optische Reizüberflutung, der wir täglich ausgesetzt sind, belastet unsere Augen und unseren Sehsinn immer stärker. Folgen sind Augenbrennen, trockene gerötete Augen, aber ebenso Ermüdungserscheinungen, Kopfschmerzen und nachlassende Konzentrationsfähigkeit. Das ganzheitliche Augentraining bietet jedem Einzelnen die Möglichkeit, eigenverantwortlich etwas für die Gesundheitserhaltung der Augen zu tun, um so Sehproblemen vorzubeugen bzw. sie zu mildern. Die Augenschule beruht auf einer ganzheitlichen Sicht des Menschen, die Körper, Geist und Seele als eine Einheit begreift.

Geeignet ist das Augenschulprogramm sowohl für Normalsichtige, wie auch für Fehlsichtige. Die Übungen im angebotenen Kurs berücksichtigen insbesondere die Seh- und Augenprobleme von Seniorinnen und Senioren. Bei besonderen Augenproblemen wird empfohlen, vorher Rücksprache mit dem Augenarzt zu halten.

Termine: 15.09. / 13.10. / 17.11. / 19.11.2009 / 09.02.2010
Weitere Termine können auf Wunsch organisiert werden.

Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Birgit Weingärtner, Augenoptikmeisterin

Beitrag: 27 € bei 7 Teilnehmern

Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 521

Progressive Muskelentspannung – Die Kunst, im Alltag zu entspannen

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist ein einfaches und wirksames Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen und nahezu überall zu praktizieren ist. Durch die systematische Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen werden Spannungen herabgesetzt und ein Gefühl tiefer Entspannung entsteht. Mit Hilfe der PME können Sie größeres körperliches und seelisches Wohlbefinden und Erholung erreichen und lernen, Alltagsbelastungen ruhiger und gelassener zu begegnen. Neben der Vermittlung von grundlegenden Informationen zur PME und dem Einüben dieses effektiven Entspannungsverfahrens liegt ein weiterer Akzent des Kurses in der Anleitung zur Integration des Erlernen in den Alltag der Teilnehmer. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine nicht zu dünne Matte oder Unterlage, evtl. ein kleines Kissen und eine Wolldecke.

Termin: donnerstags, fortlaufend 8x

Beginn: Donnerstag, 17.09.2009

Uhrzeit: 18:45 Uhr

Leitung: Alice Cramés,
M.Sc., Dipl.-Sozialarbeiterin, Seminarleiterin für Progressive Relaxation
nach Jacobson, Systemische Familientherapeutin, Heilpraktikerin
(Psychotherapie)

Beitrag: 45 € für 8x 1 Stunde

SA 526

Gesundheitsforum Bitburg

Unter „Gesundheitsforum Bitburg“ bieten Ärzte der Marienhausklinik Bitburg zusammen mit der Kreisärzteschaft Bitburg-Prüm und der Katholischen Familienbildungsstätte Bitburg e.V. für alle interessierten Bürger eine Reihe von Bildungsveranstaltungen zu Themen der Gesundheitsvorsorge sowie dem Erkennen und Behandeln von Krankheiten an.

SA 526a

Prostatavergrößerung – Probleme beim Wasserlassen

Termin: Donnerstag, 24.09.2009

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Leitung: Dr. med. Alois Zender

Ort: Kath. Schulzentrum St. Matthias, Bitburg

SA 526b

Anti-Aging Grenzen und Möglichkeiten

Termin: Donnerstag, 29.10.2009
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Leitung: Dr. med. Klaus Befort
Ort: Kath. Schulzentrum St. Matthias, Bitburg

SA 526c

Möglichkeiten und Grenzen der Behandlung von Hirntumoren

Termin: Donnerstag, 26.11.2009
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Leitung: Dr. med. Veit Engst
Ort: Kath. Schulzentrum St. Matthias, Bitburg

SA 540

Äußere Anwendungen nach Dr. Schüßler

Schüßlersalze sind homöopathisch potenzierte Mineralstoffe und bieten eine Vielzahl von äußerlichen Anwendungsmöglichkeiten. Wie wende ich diese Schüßlersalben an? Welche Wirkungen zeigen diese Mineralstoffsalben?

Termin: Mittwoch, 28.10.2009
Uhrzeit: 19:30 Uhr
Leitung: Marita Reh, Heilpraktikerin
Beitrag: 4 € + Materialkosten 4 €

SA 541

Fit durch den Winter

Diese Veranstaltung ist in Vorbereitung: Termin und Veranstaltungsort werden rechtzeitig bekannt gegeben.

SA 523

Entsäuern, Entgiften, Entspannen...

Wie kommt es zu chronischen Erkrankungen bzw. wie komme ich da wieder raus?

Viele Menschen leiden an Verdauungsproblemen, chronischen Schmerzzuständen, haben Herz-Kreislaufstörungen, Haut- und Gelenkbeschwerden, Depressionen mit Schlafstörungen und vieles mehr. Medikamente, die die Symptome eindämmen sollen, belasten die Entgiftungsorgane zusätzlich, was eine wirkliche Heilung erschwert. Oftmals sind schwere Erkrankungen das Ende eines Leidensweges, der „harmlos“ und schleichend begonnen hat.

Die Naturheilkunde bietet vielfältige Möglichkeiten, diesen Kreislauf zu durchbrechen und dadurch Linderung oder Heilung erst zu ermöglichen.

Termin: Montag, 11.01.2010
Uhrzeit: 19:30 Uhr
Leitung: Agnes Klasen, Heilpraktikerin, Krankenschwester
Beitrag: 4 €
Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 507**Beckenbodengymnastik**

Schwäche der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur verursacht häufig unfreiwilligen Harnabgang bei Frauen. Der Kurs bietet gezielte Übungsanleitungen zum Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, die der Behandlung und der Vorbeugung dienen. Er empfiehlt sich auch für Frauen, die nach der Entbindung gezielt etwas gegen erste Schwächen des Beckenbodens unternehmen wollen.

Termin: Dienstag, 29.09.2009, 5x
Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr
Leitung: Christina Penning
Beitrag: 15 € für 5x
Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 509**Wirbelsäulengymnastik auch als Osteoporoseprävention**

Schwache und verkrampfte Muskulatur sind das Ergebnis einseitiger bzw. mangelnder Bewegung, ein Grund, weshalb die Muskulatur keine Stützfunktion für unseren Körper übernehmen kann. Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist die Lockerung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung der Muskulatur. Damit wird es möglich, ein eigenes Muskelkorsett aufzubauen, welches als Stütze für den Körper dient. Zusätzlicher Inhalt der Wirbelsäulengymnastik ist die präventive Rückenschule. Hierbei wird unter fachlicher Anleitung Koordination und Beweglichkeit trainiert. Der Kurs dient auch als Vorbeugung gegen Osteoporose.

Termin: montags, fortlaufend
Uhrzeit: 9:00–10:00 Uhr o. 10:15–11:15 Uhr
Leitung: Tobias Thiesen, Physiotherapeut
Termin: donnerstags, fortlaufend
Uhrzeit: 9:05–10:05 Uhr o. 10:15 –11:15 Uhr
Leitung: Alexander Haas, Physiotherapeut
Beitrag: 22 € für 10x
Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 530**Wassergymnastik**

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, sofern ein Platz in der gewünschten Gruppe frei ist.

Termin: mittwochs, 10x, fortlaufend
Uhrzeit: 18:30–19:30 Uhr oder
19:45–20:45 Uhr
Leitung: Susanne Wallenborn
Beitrag: 49 € für 10x (inkl. Eintritt)
Ort: Gondorf

SA 610

Das Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse

Die Logotherapie von Viktor E. Frankl beruht auf der Annahme, dass der Mensch auch und vor allem ein geistiges Wesen ist. Der „Wille zum Sinn“ setzt Kräfte im Menschen frei, wenn er um ein „Wozu“ weiß. Logotherapie ist ein umfassendes Angebot für Menschen in allen Lebenslagen, den eigenen Lebensstil neu zu überdenken. Angesichts von Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder Todesnähe ist es notwendig, Möglichkeiten zur Sinnverwirklichung zu kennen. In einem Gesprächskreis möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, näheres kennen zu lernen und sich auszutauschen. Bei Interesse bitten wir um Anmeldung.

Termin: 08.10. / 12.11. /10.12.2009
Uhrzeit: 14:30 Uhr
Leitung: Bernhard Wendels
Beitrag: 5 € pro Termin
Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 528

Bewegungstraining für Frauen im besten Alter

Kennen Sie das Gefühl zu alt und zu unbeweglich für Aerobic und zu jung und fit für Senioren-Turnen zu sein?

Der Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 50, die vielleicht schon geringfügig gesundheitliche Einschränkungen (z. B. leichte Arthrose, Bandscheibenverschleiß, usw.) haben und wieder beweglicher und mobiler werden wollen. Gezielte Übungen (z. T. mit Musik) kräftigen die Muskulatur und verleihen den Gelenken Beweglichkeit und Geschmeidigkeit. Koordinations- und Gleichgewichtstraining bringen Sicherheit und Selbstvertrauen in die Alltagsbewegungen. Geselliges Beisammensein verhindert Vereinzelung.

Termin 1: montags
15:30 Uhr — 16:30 Uhr oder 16:45 Uhr — 17:45 Uhr
Termin 2: donnerstags, 17:30 Uhr — 18:30 Uhr
Leitung: Silvia Kollas
Beitrag: 22 € für 10 x 1 Stunde
Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Senioren und Kreativität

SA 927

Singkreis für Senioren

Wer kennt sie noch die alten Volkslieder und Schlager? Wer Spaß am gemeinsamen Singen hat ist bei uns herzlich willkommen. Wir treffen uns 1x im Monat.

Termine:	in 2009	in 2010
	29.08.2009	23.01.2010
	26.09.2009	27.02.2010
	31.10.2009	20.03.2010
	28.11.2009	24.04.2010
	12.12.2009	29.05.2010
		26.06.2010

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr
Leitung: Benno Raabe, Musiklehrer
Beitrag: 2,50 € pro Treffen
Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 801

Kochclub 1 x monatlich

Wir kochen typische Gerichte für Frühling, Sommer, Herbst und Winter

Termine: donnerstags, 19:00 – 22:00 Uhr

5er Block:

03.09.2009 (Gruppe 1) 10.09.2009 (Gruppe 2)

01.10.2009 (Gruppe 1) 08.10.2009 (Gruppe 2)

05.11.2009 (Gruppe 1) 12.11.2009 (Gruppe 2)

03.12.2009 (Gruppe 1) 10.12.2009 (Gruppe 2)

07.01.2010 (Gruppe 1) 14.01.2010 (Gruppe 2)

Leitung: Eva Sonnen, Hauswirtschaftsmeisterin

Beitrag: 35 € für 5x + Kochumlage

Ort: Berufsbildende Schule Bitburg

SA 911

Spiele- und Rätselnachmittag

Gemeinsam wollen wir an einem Herbstnachmittag altbekannte Spiele spielen und Rätsel lösen.

Termin: Dienstag, 20.10.2009

Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr

Leitung: Hannelore Görgen

Beitrag: 2 €

Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 913

Farben machen Leute

Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Farben, die sein Äußeres optimal zur Geltung bringen. Sind Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp? Es ist faszinierend festzustellen, welche Veränderungen verschiedene Farben im Gesicht bewirken.

Ist Ihr Kleiderschrank voll und Sie wissen nicht was Sie anziehen sollen? Eine persönliche Farbanalyse hilft Ihnen dabei. Die richtige Farbauswahl für Ihren Hauttyp bei Kleidung, Make-up, Brille, Haarfarbe u.s.w. erspart Fehlkäufe, somit Frust, Zeit und Geld.

Sie werden erstaunt sein, wie sehr sich Ihre positive Ausstrahlung auf Ihr Umfeld und Ihren beruflichen Erfolg auswirken kann. Eine Investition fürs Leben!

Termine: Samstag, 07.11.2009

Uhrzeit: 10:00 – ca. 18:00 Uhr

Leitung: Hedy Bertrams

Beitrag: 45 €

Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 908

Malerei – Zeit zum Ausatmen

Malen heißt sich Zeit nehmen für das eigene innere Selbst. Diese Kraftquelle in uns braucht in unserer hektischen Zeit Pflege und Aufmerksamkeit. Innehalten, zu sich kommen, bei sich sein. Uns selbst zuhören und Ausdruck verleihen. Dazu braucht es kein Talent sondern die Lust an Pinsel und Farbe und den Mut, den eigenen Impulsen zu folgen. Humor trifft ganz von selbst zutage. Einen Raum des Vertrauens, der Entspannung genießen und staunen, was entstehen kann. Bewertungen, Urteile, Vorstellungen loslassen und so die Heilkraft des Malens erleben. Mit Tanz und Übungen, die uns in den künstlerischen Raum der Freiheit verführen. Mit Dispersionsfarben, Acryl, Kohle, Ölkreiden. Auf Malkarton, Papier und Leinwand. Eigene Malutensilien, Staffelei sowie inspirierende Motive wie Fotos, Kalenderbilder usw. können mitgebracht werden. Für „Köner“ und „Nicht-Köner“ und Erwachsene jeden Alters.

Termine: Sa., 28.11.2009, 9:30 – 17:00 Uhr und
So., 29.11.2009, 9:30 – 17:00 Uhr
Leitung: Janine B. Müller, Pädagogin und Künstlerin
Beitrag: 75 € + Materialkosten ca. 7 €
Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 910

Basteln von Geschenktaschen

Weihnachtsgeschenke festlich verpacken einmal auf eine andere Art. Basteln Sie mit uns leicht herzustellende Geschenktaschen aus unterschiedlichen Papierarten.

Termin: Dienstag, 15.12.2009
Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Maria Hennes
Beitrag: 2 €
Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 906

Patchwork-Treff der Beda Quiltbienen

Wir sind eine Gruppe von älteren und jüngeren Frauen, die Freude am Patchworkarbeiten haben, an eigenen Werken oder auch an kleinen oder größeren Gemeinschaftsarbeiten. Interessierte sind herzlich willkommen.

Termin: Freitag, 11.09.2009
(die Treffen finden im 14-tägigen Rhythmus statt)
Uhrzeit: 18:00 Uhr
Leitung: Eveline Größer
Beitrag: kostenfrei

SA 921

Doppelkopf: Das Kartenspiel für 4 Personen

Wer in seinem Leben einmal die Leidenschaft zum Doppelkopfspiel entdeckt hat, wird sie nie ganz verlieren oder vielleicht im Alter erst oder wieder neu entdecken.

Doppelkopf ist ein strategisches Spiel. Es schult das Denkvermögen, die Konzentrationsfähigkeit und die Zusammenarbeit. Es kommt nicht nur darauf an, selbst gut zu spielen, sondern auch gut mit seinen Mitspielern.

Die Kursinhalte richten sich nach den (Vor-) Kenntnissen und dem Lerntempo der Teilnehmer. Das Erlernen erfolgt dadurch, dass von Anfang an in einer 4er Gruppe mitgespielt wird. Wenn Sie den Kurs mitgemacht haben, haben Sie mindestens eine gute Grundlage für ein Normalspiel.

Außer dem Normalspiel gibt es viele Sonderregeln und Ausnahmen, die auf der Grundlage des Normalspiels aufbauen. Mit zunehmenden Kenntnissen gewinnt das Spiel an Reiz.

Kursbeginn bei ausreichender Teilnehmerzahl.

Termin: Samstag, 14-tägig, 8x

Uhrzeit: 11:00 – 12:30 Uhr

Leitung: Monika Dondelinger,
stellvertr. Geschäftsführerin Caritasverband Westeifel e.V.

Beitrag: 36 €

Ort: Caritasverband Westeifel e.V., Bitburg, Brodenheckstr. 1

Senioren und Computer

SA 10.10

PC-Kurs für Anfänger – Computerbildung Schritt für Schritt

Viele ältere Menschen haben das Gefühl von Informationen und der neuen Technik abgekoppelt zu werden. Oft sind Computerschulungen auf die Lernmöglichkeiten und -fähigkeiten jüngerer Menschen ausgerichtet. Auch sind die Unterrichtsgruppen sehr groß.

Dem wollen wir mit unserem Angebot entgegenreten. Senioren bekommen ihrem Lerntempo entsprechend in kleinen Gruppen (höchstens 3 Personen) die Möglichkeit, die Computerwelt zu entdecken, zu erproben und zu erobern. Ein wichtiges Ziel dabei ist es, Furcht und Bedenken im Umgang mit dem Computer zu nehmen und die Freude am Lernen mit dem PC zu wecken.

Termine:	2009	2010
	montags,	montags,
	17.08.2009	10.05.2010
	24.08.2009	17.05.2010
	31.08.2009	24.05.2010
	07.09.2009	31.05.2010
	14.09.2009	07.06.2010

Uhrzeit: 10:00 – 11:30 Uhr

Leitung: Oliver Adams in 2009
Alexander Dichter in 2010

Beitrag: 50 € für 5x 2 Std.

Ort: Caritashaus der Begegnung, Irrel
Kleingruppe mit max. 3 Teilnehmern

SA 10.11

PC-Schnupperkurs für Frauen

(Seniorinnen sind besonders willkommen)

Viele Frauen würden gerne mehr über Computer wissen, finden aber bei der Suche nach verständlicher Literatur einfach keinen Zugang. Dieser Kurs soll Frauen dabei helfen, Unsicherheiten in Bezug auf Technik abzubauen und für sich selbst den PC als komfortables Hilfsmittel zu entdecken.

Wir werden die Computer-Geheimschriften enträtseln, Geräte begreifen, wie auf einer Schreibmaschine Texte schreiben, verändern, verwalten und ausdrucken und uns auch ins Internet wagen. Wir schauen ein wenig hinter die Kulissen, werden Mäuse streicheln und „fensterln“...

Der Kurs soll Ängste nehmen und in lockerer Atmosphäre einen Überblick über die neuen Technologien geben. Er soll dabei helfen mitzureden und die Entscheidung für oder gegen einen eigenen PC zu tragen. Er ist gedacht als Orientierungskurs für Frauen, die gerne mehr über Computer wissen möchten oder ganz einfach neugierig sind.

Gerne bieten wir den Frauen, die auf den Geschmack gekommen sind, im Anschluss die Möglichkeit an weiterführenden Kursen teilzunehmen. Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC sind nicht erforderlich.

Termin: Mittwoch, 16.09.2009
Uhrzeit: 19:30 – 21:30 Uhr
Leitung: Christoph Barth
Beitrag: 42 € für 4x 2 Stunden
Ort: Computerraum des Kath. Schulzentrums St. Matthias, Bitburg

SA 10.7

Sicherheit im Internet

Viren, Trojaner, Hacker... sich im Internet zu bewegen, bedeutet nicht nur an allen Informationen teilhaben zu können, es verbergen sich auch Gefahren darin.

Wie man sich schützen kann und was man beim „surfen im World-Wide-Web“ beachten muss, erfahren Sie in unserem Vortrag.

Termin: Freitag, 13.11.2009
Uhrzeit: 14:00 Uhr
Leitung: Elmar Esselen, KHK Beratungszentrum der Polizei Trier
Beitrag: 3 €
Ort: Caritashaus der Begegnung, Irrel

SA 10.12

Internet-Kurs für Frauen

Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC sind erforderlich.

Beginn: mittwochs, sobald genügend Anmeldungen vorliegen
Uhrzeit: 19:30 – 21:30 Uhr
Leitung: Christoph Barth
Beitrag: 42 € für 4x 2 Stunden
Ort: Computerraum des Kath. Schulzentrums St. Matthias, Bitburg

Studienfahrten und -reisen

SA 907

Ostsee & Baltikum ab/bis Kiel mit „Mein Schiff“ von TUI Cruises

Sonne, Salz und sagenhafte Schätze: Kommen Sie mit auf Entdeckungstour entlang der Seefahrtsrouten der alten Hanse! Die sommerliche Reiseroute „Baltische Impressionen“ fasziniert besonders durch ihre Gegensätze. Skandinavischer Klarheit stehen goldene Kuppeln und opulente Zarenschätze gegenüber und in den östlichen Städten des neuen Europas trifft baltische Tradition auf junge, hippe Kultur. Eine Kreuzfahrt durch die Ostsee in Verbindung mit Arche Noah-Reisen.

Termin: 10.08. – 28.08. 2010

Reisebegleitung ab/bis Trier und Ostseekreuzfahrt: Frau Monika Weber

Bitte fordern Sie unseren Reiseprospekt an!

SA 909

Livesendung: „Verstehen Sie Spaß?“ in der Arena in Trier

am Samstag, 26. September 2009

Wenn Sie immer schon einmal eine Livesendung miterleben wollten, dann ist dies die Möglichkeit, in einem Kreis von netten Menschen im Bus nach Trier zu fahren, im gemütlichen Restaurant Nells-Park-Hotel am Weiher einen kleinen Imbiss einzunehmen und anschließend in der Liveübertragung mit Frank Elstner nach Herzenslust zu lachen.

Termin: Samstag, 26.09.2009

Uhrzeit: 17:00 Uhr Abfahrt Bitburg

Leitung: Christine Müller

Kosten: ab 52 Euro je nach Teilnehmerzahl

(darin enthalten: Fahrt im modernen Reisebus, Begleitung, Eintritt)

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung bis zum 12.10.2009.

SA 905

Fahrt zur Handarbeits- und Patchwork-Messe „Kreativ-Welt“

Auf vielfachen Wunsch bieten wir erneut eine Fahrt zu dieser beliebten Ausstellungs- und Verkaufsmesse in Wiesbaden an.

Termin: Freitag, 30.10.2009,
Abfahrt: 7:30 Uhr Römermauer
Rückfahrt: 17:00 Uhr

Leitung: Inge Lanners

Beitrag: 26 € inkl. Eintritt (Fahrt in einem 4-Sterne Reisebus!)

Anmeldungen werden ab sofort entgegen genommen. **Anmeldeschluss: 12.10.2009**

SA 903

Fahrt zum Aachener Weihnachtsmarkt

Auch in diesem Jahr lädt der Aachener Weihnachtsmarkt wieder zum Bummeln durch eine Traumwelt ein. Der Marktplatz erstrahlt in festlichem Glanz. In der Luft liegt der Duft nach Tannengrün und Bienenwachs. Zahlreiche Händler, Handwerker, Künstler und Gastronomen bieten rund um Dom und Rathaus ihre Waren feil. Sie sind ein Stück heimischer Lebensart, liefern Geschenkideen und Anregungen für das Weihnachtsfest.

Ein interessantes Kulturprogramm zum Beispiel, mit Blasmusik, Glockenspiel, Märchentante, einem Zauberer und natürlich den Turmbläsern wird geboten und selbst der Nikolaus kommt nach Aachen und beschenkt die Kinder. Kein Wunder, dass der Aachener Weihnachtsmarkt zu den größten und wohl schönsten Veranstaltungen dieser Art in Deutschland zählt.

Es besteht die Möglichkeit vor dem Besuch des Weihnachtsmarktes bei der Firma Lindt, Aachen, günstig im Werksverkauf einzukaufen.

Termin: Samstag, 05.12.2009,
Abfahrt: 8:00 Uhr Bitburg, Beda Platz
Rückfahrt: 17:00 Uhr

Leitung: Agnes Weber

Beitrag: 18 €

Anmeldungen werden ab sofort entgegen genommen. **Anmeldeschluss: 16.11.2009**

SA 904

Konzertbesuch: André Rieu in der Arena in Trier am Donnerstag , 28. Januar 2010

André Rieu, der niederländische Geiger und Orchesterleiter hat bislang weltweit mehr als 30 Millionen Alben verkauft. Gemeinsam mit seinem 50-köpfigen Johann-Strauss-Orchester tritt er auf seinen Tourneen in 5 Kontinenten auf.

„Der Walzer zog mich so sehr in seinen Bann, dass er gewissermaßen zu meinem Lebensrhythmus wurde: ein Musikerleben im Dreivierteltakt. Nun spiele ich heute mit meinem Orchester viel mehr als nur Walzer. Mein Traum ist es, die gesamte klassische Musik einem breiten Publikum zugänglich zu machen“.

Wenn auch Sie Freude an Walzerklängen haben und ebenso prachtvollen Showeinlagen, sind Sie eingeladen, mit uns mit dem Bus nach Trier zu fahren. Zuvor besuchen wir das Restaurant Nells Park zu einem gemeinsamen Abendessen, um uns anschließend von der Musik verzaubern zu lassen.

Termin: Donnerstag, 28. 01.2010

Uhrzeit: Abfahrt 17:00 Uhr Bitburg,
Beda Platz

Begleitung: Christine Müller

Kosten: werden je nach Teilnehmerzahl rechtzeitig bekannt gegeben

Anmeldung bis spätestens 06.11. 2009

SA 910

Pilgerreise nach Mallorca

Das andere Gesicht Mallorcas: Auf den Spuren des Glaubens zu den Pilgerstätten Mallorcas

Termin: vom 18.04. bis 25.04.2010

Veranstalter: Arche Noah Reisen, Trier

Bitte fordern Sie ein Sonderprospekt an, das Mitte August erscheint.

Wir bitten um baldige Anmeldung, da wir die Plätze nur kurze Zeit reservieren können.

SA 908

Passionsspiele 2010 in Oberammergau – Busreise

Sie erleben auf dieser Reise ein ganz besonderes Ereignis: die 41. Passionsfestspiele in Oberammergau. Die Geschichte der Oberammergauer Passionsfestspiele beginnt 1633, als die Oberammergauer nach einer Pestepidemie das Versprechen gaben, alle 10 Jahre das „Spiel vom Leiden, Sterben und Auferstehen unseres Herrn Jesus Christus“ aufzuführen. 1634 wurde das Versprechen zum ersten Mal erfüllt und bald kamen Zuschauer aus allen Teilen Deutschlands nach Oberammergau, angezogen durch seine Kraft und Ausstrahlung. Die Reise wird abgerundet durch Ausflüge zu den Königsschlössern Neuschwanstein und Hohenschwangau, zum Kloster Ettal und in das Schlossmuseum „Blauer Reiter“ in Murnau.

Veranstalter: Arche Noah Reisen, Trier

Da die Nachfrage so groß ist und die ersten beiden Termine für die Reise schon ausgebucht sind, wird der dritte Termin (voraussichtlich Juli 2010) rechtzeitig bekannt gegeben.

Interessenten melden sich bitte rechtzeitig!

Geschenkidee

Gutscheine

Gutscheine sind keine Verlegenheitsgeschenke, sondern zeigen dem Beschenkten, dass er zu dem Zeitpunkt, der für ihn geeignet ist, das aussuchen kann, was ihm am besten gefällt und für ihn am besten passt.

Gutscheine für die Teilnahme an einem oder mehreren Kursen in der Seniorenakademie Bitburg oder an Fahrten bzw. Sonderveranstaltungen sind eine besondere Überraschung. Sie erhalten diese Gutscheine zu unterschiedlichen Anlässen (z.B. Geburtstag oder Weihnachten) in individueller und geschmackvoller Gestaltung in der Seniorenakademie Bitburg.

Bitte fragen Sie bei Interesse unsere Mitarbeiterinnen nach den Möglichkeiten.

Wir beraten Sie gerne.

Gremienarbeit

SA 601

Gremienarbeit

Einige Male im Semester treffen sich die Gremiumsmitglieder der Seniorenakademie, um bei der Programmgestaltung mitzuwirken.

Die Seniorenakademie der KEB lebt durch die Interessen ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Ihren Anregungen und Ideen stehen wir nicht nur aufgeschlossen gegenüber; wir sind sogar darauf angewiesen, um uns weiterzuentwickeln. Im Laufe der zurückliegenden Jahre in der Seniorenakademie konnten wir auf eine Vielzahl von Anregungen und Wünschen aus dem Seniorenkreis zurückgreifen.

Wenn Sie also mit uns an einer weiteren Entwicklung der Seniorenakademie und deren Programmgestaltung mitarbeiten möchten, so sind Sie herzlich dazu eingeladen.

Über Ihr Interesse an einer Mitarbeit im Gremium freuen wir uns sehr und möchten Sie bereits an dieser Stelle ganz herzlich willkommen heißen. Wir möchten uns nochmals ganz herzlich bei all denen bedanken, die ihr Wissen, ihr Interesse und ihre Fähigkeiten einbringen.

Termin: **im Winterhalbjahr 2009:**
Mittwoch, 23.09.2009 (14:00 Uhr) /
Mittwoch, 04.11.2009 (15:00 Uhr)

Termine: **im Sommerhalbjahr 2010:**
Dienstag, 12.01.2010 (10:00 Uhr) /
Dienstag, 16.03.2010 (14:00 Uhr)

Leitung: Monika Weber

Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

Senioren und Ehrenamt

SA 11.7

Vorlesen aus der Zeitung

Mit dem Älterwerden lässt auch die Sehkraft nach. Ältere Menschen können natürlich auf das Hören einer Hörkassette oder einer besprochenen CD zurückgreifen, sie können sich auch Fernsehsendungen anhören oder den Hörfunk nutzen. Was aber ist mit der täglichen Zeitungslektüre. Nicht immer haben die Angehörigen Zeit, aus der Zeitung vorzulesen. Viele Ältere interessiert aber gerade, was sich regional ereignet hat, was in ihrer unmittelbaren Umgebung geschehen ist, möchten wissen wer geheiratet hat, gestorben ist oder geboren wurde.

Hier werden wir mit einem Lesedienst Abhilfe schaffen. Wer vorgelesen haben möchte, meldet sich bitte bei der Seniorenakademie Bitburg an. Frau Hannelore Görge, Lehrerin a. D. wird mit den Interessenten Kontakt aufnehmen und sie zu Hause besuchen und vorlesen.

Anmeldung bei der Seniorenakademie Bitburg, Albachstraße 1, Telefon: 06561 – 967169

Wir freuen uns auf Ihr Interesse!

Veranstalter:

Beratungs- und Koordinierungsstelle (Beko) zur Förderung des Ehrenamtes und Ausbau des sozialen Netzes

Ansprechpartnerin:

Monika Weber, Telefon: 06561 – 947470

Tag der offenen Tür

Wir laden Sie ein, an diesem Tag bei Kaffee und Kuchen in gemütlicher Atmosphäre unser Veranstaltungsprogramm, die Referentinnen und Referenten, die Mitarbeiterinnen und die Räumlichkeiten kennen zu lernen.

Termin:	in 2009: Mittwoch, 23. September 2009
Uhrzeit:	15:00 – 17:00 Uhr
Termin:	in 2010: Dienstag, 16. März 2010
Uhrzeit:	14:00 – 16:00 Uhr
Leitung:	Monika Weber
Ort:	Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

Trauer / Hospiz

SA 609a

Gesprächskreis für trauernde Eltern

„Lasst uns über unsere Kinder sprechen.

Immer wieder. So lange und so oft, wie wir es mögen.“

Um diesen Wunsch vieler Eltern, die ein Kind durch Tod verloren haben, zu entsprechen, bietet der Caritasverband Westeifel e.V. einen Gesprächskreis für trauernde Eltern an.

Der schmerzliche Verlust eines Kindes löst oft viele offene Fragen und verschiedenste Trauergefühle aus. Das Zulassen dieser Trauer, der entsprechende Umgang mit ihr, dass Eltern mit Verlust leben können, ist ein wichtiger Bestandteil des Gesprächskreises. Dieser wird von Anja Ruff, Hospizfachkraft / Trauerbegleiterin und Irmgard Olk, Diplom- Psychologin, beide Mitarbeiterinnen des Caritasverbandes, begleitet.

Der Gesprächskreis richtet sich an alle Eltern, die ein Kind in verschiedensten Lebensphasen verloren haben, sei es in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder in einem späteren Lebensalter. In einem geschützten Rahmen können die Betroffenen zu Ruhe kommen, ihrer Trauer, ihren Fragen, Nöten und Ängsten Raum und Zeit geben. Sie können Erfahrenes teilen, Trost und Ermutigung im Miteinander erleben.

Alle betroffenen Eltern sind herzlich willkommen zum ersten Gesprächsabend am

Mittwoch, dem 02.09.2009, um 20:00 Uhr im Caritasverband Bitburg, Brodenheckstr. 1.

Weitere Gesprächstermine erfolgen am 1. Mittwoch im Monat: 07.10., 04.11., 02.12.09 jeweils zur gleichen Zeit im Caritasverband.

Ein Einstieg für weitere Betroffene ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung und weitere Information unter der Telefonnummer: 06561 – 967145

SA 609

Trauern dürfen – leben können.

Herzliche Einladung zum Trauergesprächskreis

Der Verlust eines geliebten Menschen und der damit verbundene Schmerz braucht Ausdruck, Raum und Zeit. So kann die zugelassene Trauer gelebt werden und zur Heilung und neuer Lebensfreude beitragen. Im geschützten Rahmen einer Gruppe von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen besteht die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und Wege für den Umgang mit der Trauer kennen zu lernen.

Termin: Montag, 07.09.2009
(weitere Termine am 28.09., 19.10., 09.11., 30.11. und 14.12.2009)

Uhrzeit: 17:00 Uhr

Leitung: Anja Ruff,
ambulanter Hospizdienst des Caritasverbandes Westeifel e. V.,
Trauerbegleiterin

Beitrag: kostenfrei

Ort: Caritasverband Bitburg, Brodenheckstr. 1, Bitburg

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung und weitere Informationen unter
Der Telefonnummer 06561 – 967145.

Generationenübergreifende Angebote

SA 302

Ein Vormittag im Wald für Großeltern zusammen mit Enkeln

Wir wollen an diesem Nachmittag gemeinsam den Wald erleben. Wir gehen spazieren, machen eine kurze Rast (dafür bitte ein kleines Picknick einpacken!) und werden die sommerlichen Farben festhalten. Wir werden bestimmt auch Zeit finden, den Wald zu beobachten und gemeinsam zu spielen. Ziehen Sie bitte festes Schuhwerk an und statten die Kinder mit naturtauglicher Kleidung aus.

Termin: Samstag, 10.10.2009

Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Christiane Neyses

Beitrag: beitragsfrei

Ort: Grillhütte Bitburg-Mötsch

SA 610

Mutter und Tochter: vom Alptraum zur „Traumbeziehung“!

Die Beziehung zwischen der Mutter und ihrer erwachsenen Tochter ist oftmals geprägt von unerfüllten Erwartungen und Verletzungen. Mütter träumen von einer perfekten Tochter und Töchter wünschen sich ihrerseits die perfekte Mutter. Doch die Realität sieht für beide ganz anders aus. Mit unserem Vortrag wollen wir Sie einladen, sich mit ihrer eigenen Lebensgeschichte zu versöhnen, denn dadurch wird der Weg frei für eine gelingende Beziehung zwischen Mutter und Tochter.

Zielgruppe: erwachsene Frauen (Frau darf ohne ihre Mutter bzw. Tochter kommen!!)

Termin: Mittwoch, 10.11.2009

Uhrzeit: 19:30 Uhr

Leitung: Mutter:
Ursula Esch, begl. Seelsorgerin (ICL)
Tochter:
Susanne Benischek, Lebensberaterin

Beitrag: 5 € / Person

Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

„Jung und Alt“ gemeinsam in Aktion

Die Katholische Familienbildungsstätte Bitburg e.V. und die Seniorenakademie Bitburg sind ein Ort des generationenübergreifenden Lernens, in dem sich mehrere Generationen begegnen: Neugierig sein, voneinander lernen, miteinander Dinge entdecken, miteinander ins Gespräch kommen und gemeinsam Spaß und Freude erleben. Ob beim Backen, Singen oder beim Erzählen und Lauschen von Geschichten und Märchen, in gemeinsamen Treffen wollen wir dies ermöglichen und den Dialog zwischen den Generationen untereinander fördern und in Gang bringen.

Veranstalter:

Katholische Familienbildungsstätte Bitburg e.V. und Seniorenakademie Bitburg.

SA 308

Musikgarten – gemeinsam musizieren

Für Kleinkinder von 18 Monaten bis 3 Jahren mit Müttern/Vätern oder Großeltern. Beim Musikgarten-Konzept wird Kindern mit ihren Eltern auf spielerische Weise der erste Kontakt zur Musik ermöglicht. Es wird gemeinsam gesungen, getanzt, musiziert und geklatscht. Die Lieder, Sprechverse, kleine Tänze, Bewegungs-, Finger- und Kreisspiele tragen dazu bei, die Entwicklung des Kleinkindes zu fördern. Den Eltern werden Beispiele vermittelt, wie sie mit ihren Sprösslingen auch zu Hause Spaß mit Musik haben können. Die Gruppen sind so konzipiert, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist.

Termin: montags, 10:30 – 11:30 Uhr,
10x, fortlaufend

Leitung: Benno Raabe, Musiklehrer

Beitrag: 26 € für 10x 1 Stunde

Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 920

Leihoma / Leihopa gesucht

Eine Oma oder einen Opa zum Leihen?

Das klingt komisch wird aber bei vielen Familien, in denen die Großeltern fehlen oder weit weg wohnen, immer beliebter.

Häufig ist das Kind auch noch zu klein für einen Kinderbetreuungsplatz. Was liegt da näher, als auf die Erfahrungen der älteren Generationen zu setzen und eine Oma oder einen Opa für die Kinderbetreuung zu suchen.

Eine Leihoma betreut Kinder, wenn Eltern arbeiten oder einmal abends ausgehen wollen. Für die Senioren oft eine spannende Aufgabe im Alter. Auch die Kinder werden davon profitieren: Sie haben einen weiteren Ansprechpartner und die Begegnung mit älteren Menschen.

Freude am Umgang mit Kindern ist dabei natürlich das Wichtigste, was eine Leihoma mitbringen muss neben Geduld, Verantwortung und Zuverlässigkeit. Ältere Menschen bringen ihre Lebenserfahrung, Liebe und Geduld als ihren eigenen persönlichen Beitrag in das Familienleben ein und lernen ihrerseits die Welt der jüngeren Generation kennen. Wer einander kennt, versteht einander besser!

Bitte sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Ihr Interesse!

Senioren und Lebensgestaltung / Lebenshilfe

SA 607

Weiterleben lernen mit Krebs

Dieses Gruppenangebot richtet sich an krebserkrankte Menschen, die nach Wegen suchen, neben der medizinischen Behandlung und Therapie selbst erste Schritte im Verstehen und im Umgang mit der Krankheit zu erlernen. In der Gruppe wird es nicht nur darum gehen, Leid und Erfahrungen zu teilen, sondern auch Lebensmut und Selbstheilungsmomente zu aktivieren.

Das Angebot bietet für die Teilnehmer/innen folgende Möglichkeiten: regelmäßiger Erfahrungsaustausch mit Menschen, die sich in ähnlichen Situationen befinden, Übungen zur Entspannung und besseren Balance von

Körper, Geist und Seele, Informationen zu wichtigen Themen, bewusste Aktivierung eigener Möglichkeiten, mit Angst und Schwierigkeiten im Alltag leben zu lernen.

Termin: **Gruppe I:** jeden 1. Dienstag
im Monat, 14.30 – 16.30 Uhr
Gruppe II: jeden 3. Donnerstag
im Monat, 16 – 18 Uhr

Leitung: Mechthild Krüger, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Krebsgesellschaft
Rheinland-Pfalz, Telefon 0651 – 40551
(neue Teilnehmer bitte vorher telefonisch anmelden)

Ort: Seniorenakademie Bitburg in der Kath. Familienbildungsstätte

SA 622

Gesprächskreise für Angehörige von Demenzkranken

Die Betreuung eines demenzkranken Angehörigen bringt sehr große zeitliche, körperliche und seelische Belastungen mit sich.

Oft fühlt man sich mit dieser Aufgabe allein-gelassen. Niemand kann dies so gut verstehen wie Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, die selbst täglich erleben, wie schwierig es sein kann, jemanden zu pflegen, der einem nahe steht.

Mit dem Gesprächskreis für Angehörige möchten wir Ihnen Gelegenheit geben in Kontakt zu anderen Betroffenen zu kommen und Erfahrungen auszutauschen. Die Gruppe wird begleitet von einer Mitarbeiterin der Fachstelle Demenz der Caritas Westeifel e.V..

Die Fachstelle Demenz kann Ihnen auch helfen eine Betreuungsmöglichkeit für Ihren Demenz-kranken während des Gesprächskreises zu finden.

Die Gesprächskreise finden in den Geschäftsstellen bzw. Dienststellen des Caritasverbandes Westeifel e.V. in Bitburg und Prüm statt.

Termine erfahren Sie bei der Fachstelle Demenz des Caritasverbandes Westeifel e. V.

Telefon 06561 – 9671-0

SA 611

Gesprächskreis für "Pflegerische Angehörige"

Als pflegende/r Angehörige/r haben Sie vielleicht das Gefühl trotz großer Bemühungen nie genug zu leisten. Der Gesprächskreis bietet die Möglichkeit zur Aussprache und zum Erfahrungsaustausch unter Gleichbetroffenen, die Vermittlung von fachspezifischen Informationen und praktischen Hilfen und Beratung bei rechtlichen und persönlichen Problemen. Das Gruppenangebot ist jederzeit offen für Menschen, die sich mit ihrer Pflegesituation auseinandersetzen möchten.

Verbandsgemeinde Speicher

Termin: auf Anfrage: Telefon 06562 – 2071

Leitung: Monika Weimann, Gabrielle Piccolo

Ort: Caritas-Sozialstation, Schulstraße, Speicher

Es wird um Voranmeldung unter der angegebenen Telefonnummer gebeten!

SA 11.8

Filmabend „Die Herbstzeitlose“

Diese Veranstaltung ist in Vorbereitung: Termin und Veranstaltungsort werden rechtzeitig bekannt gegeben.

SA 10.6.1

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Diese Veranstaltung ist in Vorbereitung: Termin und Veranstaltungsort werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Veranstaltungen mit der Naturerkundungsstation Teufelsschlucht

SA 525

Natur und Geschichte erleben in der Teufelsschlucht

Ein Nachmittag in der Naturerkundungsstation vermittelt interessante und spannende Informationen über die geschichtsreiche Landschaft der Südeifel. Wie ist die faszinierende Felslandschaft entstanden? Was haben unsere Vorfahren aus der Steinzeit, der Kelten oder Römerzeit uns hinterlassen, wie haben sie gelebt? Während einer Führung durch das Landschaftsmuseum im Besucherzentrum Teufelsschlucht wird all dies anschaulich erläutert. Eine Zeitreise durch nicht weniger als 4,6 Milliarden Jahre Erdgeschichte erwartet die Teilnehmer bei der anschließenden Wanderung durch die Stationen des Erdzeitenparks.

Programmablauf:

Begrüßungstrunk, Kurzführung durch das Landschaftsmuseum und das Haus der Jagd, geführte Wanderung durch den Erdzeitenpark „Eifel-Platte“ / Schinken, Wurst und Käse) aus „Teufels-Küche“

Termine: Dienstag, 20.10.2009

Dienstag, 08.06.2010

Uhrzeit: 14:30 –16:30 Uhr

Führungen und Wanderung, anschließend Essen

Leitung: Mitarbeiter der Naturerkundungsstation Teufelsschlucht

Beitrag: 12 € pro Person einschl. Essen

Ort: Besucherzentrum der Naturerkundungsstation Teufelsschlucht

Teilnehmerzahl: mind. 15, max. 40 Personen

Anmeldung: bis spätestens 1 Woche vorher!

Ein Bustransfer zum Unkostenbeitrag wird bereitgestellt.

SA 541

Wildkräuter – köstliches Unkraut

Vogelmiere, Giersch und Brennessel – welcher Hobbygärtner wünscht sich diese Pflanzen nicht weit weg, wenn sie sich im Garten ausbreiten! Dabei gibt es für die meisten „Unkräuter“ sehr leckere Verwendungsmöglichkeiten. Unter der Leitung der Pflanzenexpertin Monika Gramse lernen die Teilnehmer während eines Spaziergangs die Delikatessen am Wegesrand kennen und erfahren Interessantes und teils Kurioses über die essbaren Kräuter. Im Anschluss werden aus den frisch gesammelten Kräutern schmackhafte Leckereien zubereitet

Termin: Dienstag, 11.05.2010

Uhrzeit: 14:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Dipl.-Geogr. Monika Gramse

Beitrag: 12 € pro Person inkl. Materialkosten

Ort: Besucherzentrum der Naturerkundungsstation Teufelsschlucht

Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 16 Personen

Anmeldung: bis spätestens 1 Woche vorher!

Bitte auf wetterangepasste Kleidung achten!

Ein Bustransfer zum Unkostenbeitrag wird bereitgestellt.