

impulse 50+

Arbeit und Leben aktiv gestalten

impulse 50+ im Kreis Lippe



**Gut vorbereitet
in die zweite Lebenshälfte!**

Programm Herbst 2018 /Frühjahr 2019



Lippe*bildung*

impulse 50+

Arbeit und Leben aktiv gestalten

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger der Generation 50+,

ich freue mich, Ihnen eine neue Ausgabe der Broschüre „impulse 50+“ vorstellen zu dürfen! Die Broschüre enthält Angebote für Menschen 50+, die sie bei der Bewältigung der Herausforderungen in der zweiten Lebenshälfte unterstützt, denn eine frühzeitige aktive Lebensgestaltung fördert ein selbstbestimmtes Leben im Alter.

Themen wie „Bewegung, Sport und Vitalität“ und „Engagement im Ehrenamt“ kommen darin zur Sprache, aber auch die Möglichkeit, neue Wohnmodelle im Alter zu planen, werden aufgegriffen und in Form von Seminaren, Exkursionen oder Veranstaltungen umgesetzt.

Die Digitalisierung der Arbeits- und Lebenswelt erfordert für die Generation 50+ schon heute eine hohe Anpassungsbereitschaft. Wenn ältere Menschen sich noch einmal in einen neuen Lernprozess begeben, möchten sie selbst entscheiden, wo und auf welche Weise sie lernen. Lernen muss lösungs- und praxisorientiert stattfinden und im Lebensalltag sofort umgesetzt werden können. Mit den Angeboten zum Thema „Digitalisierung“ möchten wir auf diesen Bedarf reagieren.

Was leider vergessen wird: Menschen der Generation 50+ verfügen über einen hohen Erfahrungsschatz – ein Potenzial, das die Unternehmen und unsere Gesellschaft stärker als bisher nutzen sollten!

Ich wünsche Ihnen bei den Veranstaltungen viel Spaß und anregende, nützliche Erkenntnisse für Ihren weiteren Lebensweg!

Ihr



Dr. Axel Lehmann · Landrat

impulse50+

Arbeit und Leben aktiv gestalten

Menschen wie Sie 50+ haben individuelle berufliche und private Ziele und werden mit Blick auf die demografische Entwicklung zunehmend wichtiger für die Gesellschaft. Arbeitgeber sind in Zukunft mehr denn je auf das Know-how älterer Beschäftigter angewiesen.

Vor diesem Hintergrund hat die Initiative „impulse50+“ des Kreises Lippe in Kooperation mit verschiedenen Weiterbildungsträgern und Partnern das vorliegende Programm entwickelt. Das Angebot soll Ihnen eine vorausplanende und zielgerichtete Auseinandersetzung mit Ihren persönlichen und beruflichen Entwicklungen in der zweiten Lebenshälfte ermöglichen und Sie dabei unterstützen, die anstehenden Veränderungen aktiv zu gestalten.

Ich würde mich freuen, wenn Sie zahlreich an den Angeboten teilnehmen!

Für Fragen und Anregungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!



Ihre

Bärbel Klöckner

Koordinatorin „impulse50+“

Inhaltsverzeichnis

Lebensentwurf/ individuelle Lebensorientierung	6 - 12
Hinterm Horizont geht's weiter	6
Stresskompetenz durch Achtsamkeit entwickeln	8
Coaching-Wanderung: „Wo stehe ich? Wo will ich hin?“	9
WALK-LIFE-BALANCE – Eine Auszeit in der Natur	10
Kommunikation neu erleben	11
Singen macht glücklich	12
Bewegung, Sport und Vitalität	13 - 19
Mit Achtsamkeit zu neuem Körpergefühl und mehr Beweglichkeit	13
Gutes für den Rücken – ein Gesundheits-Sportangebot für Berufstätige 50+	14
Fit- und Aktiv-Reise nach Norderney für Menschen in der 2. Lebenshälfte	15
Bewegt Älter werden	16
Rückenprobleme mit Yoga bewältigen!	17
Gedächtnisaktivierung nach der ganzheitlichen Methode	18
Der Geschmack des Südens	19
Wohnen und Wohnumfeld	20 - 25
Veranstaltungsreihe „Jung bleiben in Gemeinschaft“	
Innovative Wohnprojekte in Lippe stellen sich vor	20
Das Netzwerk selbstorganisierter Wohnprojekte Bielefeld stellt sich vor	22
Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Quartiersentwicklung in Blomberg“	23

Ehrenamt	26 - 29
Zeit spenden und Wunschgroßeltern werden	26
Fit für neue Impulse - „Engagement-Möglichkeiten im Kreis Lippe“	28
Ratsuchende Angehörige finden Hilfe im Pflegestützpunkt	29
Beruf und Weiterbildung	30 - 37
Mit Kompetenz und Lebenserfahrung in den neuen Job 50plus - Frauen starten durch!!	30
Kompass „Orientierungen für MultiplikatorInnen in der Seniorenarbeit“	31
EZUS-Sommerakademie	32
Lernen und Gedächtnis in der aktuellen Hirnforschung	34
Einladung zur Wissenschaft - Wissenschaft im Dialog	35
„Erzählen“ (kennen)lernen - Schnupper-Seminar	36
Englisch für Lebenserfahrene	37
Digitalisierung	38 - 43
Digitalisierung 4.0 und die Auswirkungen auf die Generationen	38
Computer Club- für ältere Menschen	40
iPhone und iPad für Einsteiger/-innen mit Muße	41
Wissen „on Demand“: Smartphone oder Tablet - Buchen Sie Ihr Einzeltraining!	42
Workshop-Reihe „Ich kann digital“	43
Links	44 - 45
Kooperationspartner	46 - 47

Lebensentwurf / individuelle Lebensorientierung

Hinterm Horizont geht's weiter

Was kommt nach der Berufstätigkeit? Welche neuen Perspektiven gibt es für mich?

Wie finde ich ein befriedigendes sinnvolles Leben?

Das sind einige Fragen, die Sie sich vielleicht bei Ihrem Blick auf die Zeit nach der Berufstätigkeit stellen. Diesen Fragen soll in dem Kursangebot nachgegangen werden.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich mit dem Übergang in die Rentenphase beschäftigen möchten.

Themen sind:

- Rückschau auf die Berufszeit
- Ausblick auf die Chancen und Herausforderungen des neuen Lebensabschnittes
- Aus Träumen werden konkrete Ziele
- Eigene Talente und Stärken (wieder) wahrnehmen und ausbauen, neue Fähigkeiten entdecken
- Den persönlichen Weg für ein bewussteres, zufriedenes und bereicherndes Leben starten

Durch kreative Impulse, Gespräche, Austausch und Informationen und durch Aufzeigen von Möglichkeiten der Weiterbildung und zum freiwilligen Engagement werden die Themen bearbeitet.

Kurs: Samstag, 28.09.2018, 15:00 – 18:30 Uhr
Sonntag, 29.09.2018, 9:00 – 18:30 Uhr

Ort: Seminar & Bildungswerk Sanderhof e.V.
Sanderhof 1, 32694 Dörentrup

Kosten: 80,00 €

Seminarleitung: Dr. Matthias Wendtland

Anmeldung bis zum 13. September 2018 unter:
Kreis Lippe, Bärbel Klöckner, Tel. 05231/62-4790, b.kloeckner@kreis-lippe.de



Stresskompetenz durch Achtsamkeit entwickeln

in Zusammenarbeit mit der VHS Detmold-Lemgo

Ein Wochenende, an dem Sie sich Zeit für sich selbst schenken! Resilienz ist die innere Stärke eines jeden Menschen, schwierige Situationen und Lebenslagen zu meistern. Belastungen können als Problem oder Krise erlebt werden, aber ebenso als Herausforderung. Probleme, Krisen und Stress gehören zum Leben eines jeden Menschen. Wir haben Einfluss darauf, ob und wie wir diese Phasen meistern. Achtsamkeit mit sich selbst und dadurch auch mit anderen ist eine grundlegende Fähigkeit des Menschen, die in der heutigen Zeit oft vernachlässigt wird oder sogar verloren geht.

In diesem Seminar wird Ihnen ermöglicht, eine Bestandsaufnahme zu machen und Reaktionsmuster zu erkennen. Indem wir unterschiedliche Perspektiven einnehmen und uns mit verschiedenen Handlungsstrategien vertraut machen, die auf achtsamer Selbstwahrnehmung und achtsamer Kommunikation basieren, entdecken Sie Möglichkeiten der Veränderung.

Seminar 1: Samstag, 17.11.2018 + Sonntag, 18.11.2018, 10:00 – 17:00 Uhr

Seminar 2: Samstag, 02.03.2019 + Sonntag, 03.03.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: Alte Schule am Wall, Raum108, Wall 5, 32756 Detmold

Kosten: Je Seminar 120,00 €

Referentin: Christiane Filter, Diplom-Pädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kommunikationstrainerin

Anmeldung unter:

VHS Detmold-Lemgo, Tel. 05231 / 977-232 oder unter info@vhs-detmold-lemgo.de



Coaching-Wanderung: „Wo stehe ich? Wo will ich hin?“

in Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-West

Machen Sie sich auf den „Weg“, sich selbst zu entdecken. In einer Kleingruppe wandern wir gemeinsam einen Tag den Hermannsweg entlang. In verschiedenen Etappen widmen Sie sich Ihrer aktuellen Lebenssituation und klären u.a. die Frage „Was ist mir im Leben wirklich wichtig?“. Weiterhin werden Sie angeleitet, Ihren Blick nach innen zu richten und gut bei sich und in der Natur anzukommen. Zwischenzeitlich machen wir Halt beim Bienenschmidt, damit auch für das leibliche Wohl gesorgt ist.

Im letzten Schritt werfen Sie einen Blick in die Zukunft und klären für sich, wohin Ihr weiterer Lebensweg Sie führen soll. Sie beenden den Tag mit einem ganz konkreten Ziel und den konkreten Schritten, um dieses zu erreichen. Die Coaching-Aspekte sind so konzipiert, dass Sie Ihre gedanklichen Schritte mit niemandem teilen müssen. Gleichzeitig bietet der Coach natürlich den Raum dafür, wenn Sie dies wünschen. Die Teilnehmenden sollten ca. 3,5 Std. laufen können. Zum Abschluss gibt es einen entspannten Ausklang des Tages vor dem Kamin.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Verpflegung u. Getränke während der Wanderung, Hut oder Mütze je nach Wetter, Sonnenbrille, warme Kleidung, regenfeste Kleidung, Sonnencreme, Geld für das Mittagessen.

Exkursion: Samstag, 08.09.2018, 9.00 – 17.00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Raum für Wachstum, Lönsweg 18, Oerlinghausen
(Zugang / Parken über Pieperweg 38)

Kosten: 29,00 €

Referent: Philipp Klocke

Anmeldung unter: VHS Lippe-West, Tel. 05232 / 955 00 oder unter www.vhs-lw.de



WALK-LIFE-BALANCE – Eine Auszeit in der Natur

Die meisten Menschen sind gerne in der Natur, finden dort Ruhe, können auftanken. Die Natur dient uns oftmals als Kulisse für unsere körperlichen Aktivitäten. Beim Walk-Life-Balance nehmen wir die Natur auch als Resonanzraum wahr. Unterstützt durch Achtsamkeitsübungen in Stille kann jede und jeder ganz bei sich ankommen, sich in der Natur vielleicht anders wahrnehmen als im Alltag. Der Ansatz ist leicht, spielerisch & freudig. Pausenbrot essen, ein wenig quatschen. Es gibt Geschichten zu hören, die zum Nachdenken oder Schmunzeln verleiten. In einer kleinen Gruppe zu wandern und dabei gemeinsam Stille zu erleben, öffnet den Raum für das Jetzt. Die Einladung ist, sich ganz auf den Moment einzulassen, zu spüren, was jetzt ist, offen, gegenwärtig und dabei absichtslos.

Termine: (einzeln buchbar)
Samstag, 06.10.2018, 11:00 – ca.15:00 Uhr
Samstag, 08.12.2018, 11:00 – ca. 15:00 Uhr
Max. 10 Teilnehmer/-innen

Treffpunkt: Furlbachtal, (202 ha großes Naturschutzgebiet in der Senne)
Wanderparkplatz (Mittweg 34 – gegenüber dem Hauptpumpwerk)

Kosten: 30,00 € je Termin

Seminarleitung:
Sabine Mellies, Dipl. Soziologin, Geschäftsführerin, Coach (DGfC)
Thomas Kugel, Dipl. Pädagoge, Designer, Prozessbegleiter

Infos und Anmeldung unter:
Sabine.mellies@gmx.de oder unter www.walk-lifebalance.de



KOMMUNIKATION NEU ERLEBEN – Wie eine andere Art des Sprechens & Hörens unser Leben verändern kann

Wäre es nicht schön, Dinge aussprechen zu können, die mich bewegen und beschäftigen, die aber im Alltag, in der Familie oder im Job keinen Platz haben? Und das in einem geschützten Rahmen? Meine Befürchtungen & Sorgen in Bezug auf meine pflegebedürftigen Angehörigen, die vielleicht unausgereiften Ideen für einen Neuanfang, eine sich verändernde Partnerschaft?

Ideen und Gedanken gewinnen an Form, wenn sie ausgesprochen und sie gehört werden. Oft entwickelt sich Kraft alleine dadurch, dass wir etwas ausgesprochen haben. Die Kommunikationsform „Council“ ist ein Weg zur Förderung der Präsenz und Achtsamkeit in der Beziehung zu sich selbst sowie der Kommunikation miteinander. Sie bietet ein wirksames Mittel der Gestaltung und der Würdigung von inneren Prozessen und ist einfach in den Alltag zu integrieren.

Termin: 24. November 2018, 10:00 – 17:00 Uhr
Max. 14 Teilnehmer/-innen

Ort: Galerie Mellies, Waldheidestraße 24, 32758 Detmold

Kosten: 90 € inkl. Getränke

Seminarleitung:

Sabine Mellies (Dipl. Soziologin, Geschäftsführerin, Master-Coach (DGfC)
Thomas Kugel (Dipl. Pädagoge, Designer, Prozessbegleiter)

Infos und Anmeldung unter: www.council-bielefeld.de oder Tel. 0170/4438616



Singen macht glücklich

in Zusammenarbeit mit der Akademie Denkflügel, Detmold

Singen ist Lebensfreude, Singen ist Ausdrucksmöglichkeit, Singen befreit und macht glücklich! Doch trifft man die Töne nicht oder kann den Rhythmus nicht halten, läuft man Gefahr, sich selbst und seiner Umwelt nicht zu genügen. Das möchte dieser Einsteigerkurs ändern. Er richtet sich an alle, die ihre Stimme besser kennenlernen wollen, sauberer singen möchten. Mit Spaß und Leidenschaft wird mit dem Dozenten für populäre Chorleitung Tobias Richter das Singen neu entdeckt und leichte Chorarrangements einstudiert. (Es sind keine Chor- und/oder Notenkenntnisse nötig.)

Kursinhalte: Stimmbildung, Atemtechniken, sauberes Singen, Chorsing Techniken

Workshop: Sonntag, 04.11.2018, 10:00 – 16:00 Uhr
Samstag, 19.01.2019, 10:00 – 16:00 Uhr
Ablauf der Kurse: 10 – 12:30 Uhr Grundlagen, ab 13:30 Uhr Chorarrangements

Ort: Kulturfabrik Hangar 21, Charles-Lindbergh-Ring 10, 32756 Detmold

Kosten: 49,00 €

Chorleiter: Tobias Richter (Leitung: „Groophonik“, „Die Phoniker“, „Die Helden“)

Anmeldung unter:
Tel. 05231/977-901 oder unter info@denkflugel.de

Bewegung, Sport und Vitalität

Mit Achtsamkeit zu neuem Körpergefühl und mehr Beweglichkeit

„Ein kleiner Schritt kann manchmal eine große Bewegung auslösen“

in Zusammenarbeit mit der VHS Detmold-Lemgo

Der Kurs widmet sich der Achtsamkeit für den eigenen Körper. Mit kleinen leicht erlernbaren Lockerungs-, Dehnungs- und Qi Gong-Übungen stehen die Beweglichkeit und die Grenzen der eigenen Beweglichkeit im Mittelpunkt.

Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, sich wieder mehr zu bewegen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe bzw. dicke Socken mit.

Kurs 1: Montag, 17.09.2018, 16:00 – 17:30 Uhr, 10 x

Kurs 2: Montag, 04.02.2019, 16:00 – 17:30 Uhr, 10 x

Ort: Burgscheune Horn, Mehrzweckraum, Burgstr. 7, 32805 Horn Bad Meinberg

Kosten: je Kurs 63,00 €

Kursleitung: Britta Rolf

Kurs 3: Mittwoch, 19.9.2018, 10:00 – 11:30 Uhr, 10 x

Kurs 4: Mittwoch, 06.02.2019, 10:00 – 11:30 Uhr, 10 x

Ort: Alte Schule am Wall, Raum 108, Wall 5, 32756 Detmold

Kosten: je Kurs 63,00 €

Kursleitung: Britta Rolf

Anmeldung unter:

VHS Detmold-Lemgo, Tel. 05231/977-232 oder unter info@vhs-detmold-lemgo.de



Gutes für den Rücken – ein Gesundheits-Sportangebot für Berufstätige 50+

in Zusammenarbeit mit dem SportBildungswerk im KSB Lippe

Verschaffen Sie sich und Ihrem Rücken einen Ausgleich für den bewegungsarmen und einseitigen Alltag. Gezielt den Rücken stärken und dabei auch den Geist entspannen sind die Ziele in diesem Kurs. Unter qualifizierter Anleitung werden in 60 Min. die Hauptproblemfelder der sitzenden Berufsgruppen systematisch therapiert. Mit einem abwechslungsreichen Programm werden Ihnen die Funktionen der Wirbelsäule bewusst gemacht, geschwächte Muskelpartien gekräftigt und die allgemeine Beweglichkeit verbessert.

Bei dem Angebot handelt sich um einen Präventionskurs mit Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention. Eine Kostenübernahme durch Ihre gesetzliche Krankenkasse ist daher möglich.

Kurs: Die Kurse laufen über 10 – 12 Einheiten und finden Lippe weit an unterschiedlichen Orten und zu unterschiedlichen Zeiten statt.

Kursgebühr: 48,00 € – 70,00 € je nach Umfang des Kurses

Beginn: September 2018

Anmeldung und Information unter:
Tel. 05231/627908 oder unter Bildungswerk@ksb-lippe.de



Fit- und Aktiv-Reise nach Norderney für Menschen in der 2. Lebenshälfte

in Zusammenarbeit mit dem SportBildungswerk im KSB Lippe

Sie möchten sich sportlich betätigen – die Erholung soll dabei aber nicht zu kurz kommen? Kein Problem! Unser Team bietet Ihnen ein attraktives Programm, das Sie begeistern wird und Ihnen auch Zeit für Freiräume lässt. Genießen Sie einen sportiven Aufenthalt auf der schönen Nordseeinsel Norderney! Tage voller Sport- und Bewegung an der See mit Aktivitäten wie Walken und Fitness am Strand, Body Fit, Yoga, Aquafitness und vieles mehr.

Leistungen:

- Organisierte Anreise im modernen Reisebus
- Fährüberfahrt
- Unterbringung im Gästehaus der Inselquartiere des Kreises Lippe
- 4 Übernachtungen im DZ mit Dusche/WC und SAT-TV
- Vollverpflegung, Kurtaxe
- Bewegungs- und Wellnessprogramm

Termine: Samstag, 27.04. – Donnerstag, 02.05.2019

Kosten: DZ ca. 415,00 € / EZ ca. 475,00 €

Informationen und Anmeldung unter:

Tel. 05231/62-7908 oder unter bildungswerk@ksb-lippe.de



Bewegt Älter werden

in Zusammenarbeit mit dem SportBildungswerk im Kreissportbund Lippe

Bewegung und Sport gelten als Schlüsselfaktoren für ein gesundes Altern. Mit ihnen lässt sich die Eigenverantwortung für die Gesundheit und die Fähigkeit einer möglichst langen selbstständigen Lebensführung steigern.

Wir wollen mit Beweglichkeitstraining, Übungen zur Erhaltung der Muskelkraft und moderaten Ausdauerbelastungen dazu beitragen. Gemeinsame Aktivitäten in der Gruppe sollen soziale Kontakte fördern und über den sportlichen Rahmen hinaus eine freudvolle und gesunde Lebensgestaltung schaffen.

Kurs 1: Freitag, 07.09.2018, jeweils von 14:30 - 15:30 Uhr, 13 x
Ort: Grundschule Hiddesen, Jahnstraße 15, 32760 Detmold
Kosten: 48,00 €

Kurs 2: Mittwoch, 05.09.2018, jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr, 10 x
Ort: Engelbert-Kaempfer-Gymnasium
Alte Sporthalle, Rampendahl 63, 32657 Lemgo
Kosten: 30,00 €

Informationen und Anmeldung unter:
Tel. 05231/62-7908 oder unter bildungswerk@ksb-lippe.de



Rückenprobleme mit Yoga bewältigen!

in Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-West

Dieser Kurs richtet sich an alle Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, die Rückenschmerzen mit Hilfe von stärkenden Übungen der Körpermitte langfristig vorbeugen wollen, aber auch um vorhandene Verspannungen mit gezielten Dehnübungen des Hals-, Nacken- und Rückenbereichs zu lösen.

Die Yoga-Übungen werden langsam und ruhig ausgeführt und nicht allzu lange gehalten. Die Ausführungen erfolgen dafür Schritt für Schritt und können im Anschluss an den Kurs auch ohne Anleitung zu Hause ausgeführt werden. Die dauerhafte Schmerzlinderung ist das oberste Ziel.

Bitte mitbringen: Matte, evtl. Decke/ Kissen, Handtuch, Getränk

Termine: Donnerstag, 20.09.2018, 19:00 – 20:30 Uhr, 10 x

Ort: Lage, Technikum, Raum 311

Kosten: 70,00 €

Kursleitung: Evelyn Wolf, Yogalehrerin

Anmeldung unter:

VHS Lippe-West, Tel. 05232/9550 0 oder unter www.vhs-lw.de



Gedächtnisaktivierung nach der ganzheitlichen Methode

in Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-West

Aktivieren und stärken Sie Ihre Gedächtnisleistung nach der ganzheitlichen Methode. Mit einer Vielfalt verschiedener Übungen und unterstützenden Bewegungselementen werden Hirnleistungen miteinander verknüpft und trainiert. Der Schwerpunkt liegt dabei abwechselnd auf einem oder mehreren Übungszielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings wie zum Beispiel Denkflexibilität, Konzentration, logisches Denken, Merkfähigkeit oder Wortfindung. Trainiert wird mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck, ganz nach dem Motto „Der Weg ist das Ziel“. Bei der Dozentin handelt es sich um eine zertifizierte Gedächtnistrainerin, ausgebildet beim Bundesverband für Gedächtnistraining e. V.

Workshop: Freitag, 09.11.2018, 15:30 – 17:00 Uhr, 6 x

Ort: Lage, Technikum, Raum 107

Kosten: 36,00 € (ohne Ermäßigung)

Workshop-Leitung: Marion Kronshage, zertifizierte Gedächtnistrainerin beim Bundesverband für Gedächtnistraining

Anmeldung unter:

VHS Lippe-West, Tel. 05232/9550 0 oder unter www.vhs-lw.de

Der Geschmack des Südens

in Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-West

Dieser Kurs entführt Sie aus dem lippischen Alltag direkt in den Süden. Leichtigkeit und Frische werden auf den Tisch gezaubert und gleichzeitig der Umgang mit gesunden Fetten erlernt und angewendet. Besonders im mittleren Alter ist der Blick auf die eigenen Blutfette wichtig, aber wie richtig umsetzen? In geselliger Runde werden Tipps und Rezepte direkt in leckere Gerichte umgewandelt.

Termin: Mittwoch, 31.10.18, 17.00 – 18.30 Uhr

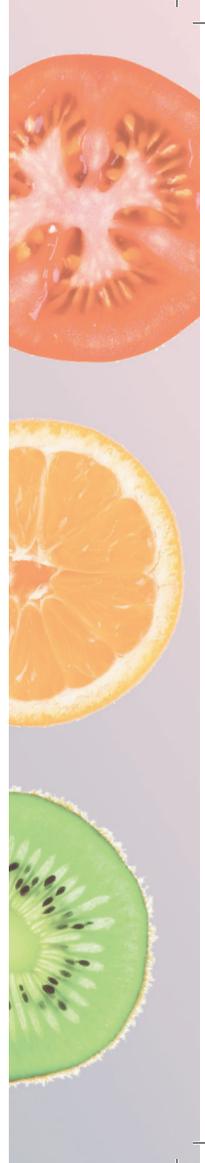
Ort: Kochstudio Weitblick, Lage, Bielefelder Straße 561

Kosten: 40,00 €, (ohne Ermäßigung)

Referentin: Bettina Dreisewind

Anmeldung unter:

VHS Lippe-West, Tel. 05232/95500 oder unter www.vhs-lw.de



Wohnen und Wohnumfeld

Veranstaltungsreihe „Jung bleiben in Gemeinschaft“ – Innovative Wohnprojekte in Lippe stellen sich vor –

in Zusammenarbeit mit der VHS Detmold-Lemgo

In dieser Veranstaltungsreihe erhalten Menschen, die sich für innovative Wohnprojekte interessieren, evtl. ein eigenes Wohnprojekt planen und einen Austausch darüber wünschen, gezielte Informationen und einen Überblick über eine Auswahl bestehender und geplanter Wohnprojekte in Lippe.

1. „Pöstenhof“ realisiertes Mehrgenerationenhaus in Lemgo

Exkursion: Freitag, 21.09.2018, 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Hinter den Pösten 2a, 32657 Lemgo

Ansprechpartnerin: Frau Konrad



2. „Ein Haus für ALLE“ – geplantes Wohnprojekt der „WIR“ Genossenschaft eG in der Detmold Nordstadt

Exkursion: Samstag, 06.10.2018, 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Eckgebäude Stettiner Straße / Dresdner Straße, 32756 Detmold

Ansprechpartner: Herr Heinrich Hinsenhofen

3. „HANSEHAUS Lemgo“ Wohnen für Jung und Alt in der Echternstraße

Exkursion: Samstag, 13.10. 2018, 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Echternstraße 126, 32657 Lemgo

Ansprechpartnerin: Frau Köller

Eigene Anreise zu den Exkursionen, ansonsten fallen für die Exkursionen keine Kosten an.

Anmeldung jeweils eine Woche vor Veranstaltungsbeginn unter Tel. 05231/977-232



Das Netzwerk selbstorganisierter Wohnprojekte Bielefeld stellt sich vor

Im Jahr 2010 gründete sich das Netzwerk selbstorganisierter Wohnprojekte in Bielefeld aus den damals bestehenden Projekten und Initiativen heraus. Dessen Hauptanliegen sind seitdem: Erstens gegenseitige Unterstützung und Beratung beginnend bei den ersten Schritten über die Planung bis zum gelebten Alltag in den bestehenden Projekten, Erfahrungsaustausch, Workshops, Tagungen u.a. Zweitens Aktivitäten und Aktionen mit kommunalpolitischer Zielsetzung in Form von Kontakten zu Politik und Verwaltung, eigenen Veranstaltungen und Aktionen, Beteiligung an öffentlichen Events usw. Über die Stadt hinaus sucht das Netzwerk Kontakte zu landes- und bundesweiten Initiativen, die alternative Wohnformen fördern.

Zu dieser Veranstaltung sind alle Menschen aus realisierten und geplanten Wohnprojekten und Interessierte herzlich eingeladen.

Vortrag: Dienstag, 06.11.2018, 18:00 Uhr

Ort: VHS in Detmold, Braukeller, Krumme Straße 20, 32756 Detmold

Referent: Martin Möller-Rost

Eintritt frei

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Quartiersentwicklung in Blomberg“

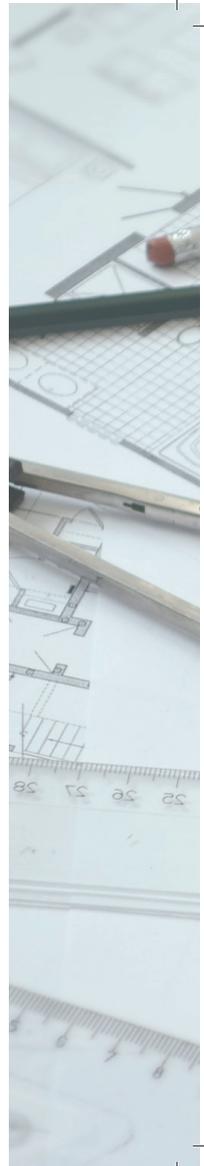
1. Von der Idee zur Umsetzung eines gemeinschaftlichen Wohnprojektes

Vortrag: Freitag, 07.09.2018, 17:00 Uhr

Ort: „Haus am Paradies“
Holstenhöfener Straße 4, 32825 Blomberg, Raum Blomberg

Referentin: Marianne Buhl, Projektentwicklung und Projektbegleitung, Bielefeld

Eintritt frei



2. Forum „Jung bleiben in Gemeinschaft“

Das Forum soll einen Rahmen bieten für Menschen, die Überlegungen zur Gründung eines Wohnprojektes anstellen und hierzu Gleichgesinnte kennenlernen möchten.

Insbesondere wird das Forum:

- einen Raum bieten, in dem Menschen sich selbst aktiv mit anderen Interessierten und ihrem Thema auseinandersetzen können,
- Unterstützung bei Anfragen aus der Gruppe anbieten,
- Referenten/Referentinnen und Experten/Expertinnen zu gewünschten Themen vermitteln,
- Hilfe zur Selbsthilfe geben.

Auf einem ersten Treffen erhält die Gruppe eine begleitende Moderation, die in das Forum einführt und gemeinsam mit der Gruppe die Rahmenbedingungen erarbeitet. Der Ablauf der weiteren Treffen wird von der Gruppe selbst organisiert.

Termin, 1. Treffen: Freitag, 14.09.2018, 18:00 Uhr

Moderation: Bärbel Klöckner, Marianne Petersmeier

Der Ablauf der weiteren Treffen wird von der Gruppe selbst organisiert.

Termine weitere Treffen: 12.10.2018, 9.11.2018, jeweils 18:00 Uhr

Ort: „Haus am Paradies“

Holstenhöfener Straße 4, 32825 Blomberg, Raum Blomberg

Eintritt frei



3. ZWAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand

Im Frühjahr 2018 hat sich in Blomberg ein ZWAR Netzwerk für die Altersgruppe 50+ gegründet. ZWAR steht für „Zwischen Arbeit und Ruhestand“. Aus der entstandenen ZWAR Netzwerkgruppe soll ein breites Netzwerk aus Menschen entstehen, die sich im Ruhestand befinden, die vor dem Eintritt in den Ruhestand stehen oder die sich zum Beispiel in der Nachfamilienphase befinden und nun Zeit und Energie für sich freisetzen wollen.

Herzlich angesprochen sind auch Personen, die jahrelang einen Angehörigen gepflegt haben und die nun wieder mehr Gemeinschaft erleben wollen. Die Netzwerkgruppe ist für alle Interessierten offen, sie hat keine Vereinsstruktur und eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. Die Gruppe trifft sich in regelmäßigen Abständen, sammelt Ideen für Aktivitäten und Projekte und setzt diese gemeinsam um.

Treffen: an verschiedenen Orten,
werden teilweise über die Presse bekannt gegeben

E-Mail: zwar-blomberg@gmx.de

Ehrenamt

Zeit spenden und Wunschgroßeltern werden

Familienservice SPROSS vom DRK und der Kreis Lippe bieten Schulung an:

Großeltern sind wertvoll! Sowohl für die Kinder selbst, als auch für ihre Eltern kann es ein großes Glück sein, Großeltern zu haben, die sich von Zeit zu Zeit mit den Kindern beschäftigen. Oft fehlen allerdings die Großeltern oder sie wohnen zu weit entfernt.

Ebenso gibt es viele Menschen, die sich ehrenamtlich einsetzen und Zeit mit einer Familie und Kindern verbringen möchten. Das Projekt „Wunschgroßeltern“ vom Familienservice SPROSS vom DRK und dem Kreis Lippe führt zukünftige Wunschgroßeltern und Familien mit Kindern zusammen.

Ein dreifacher Gewinn: Für Kinder sind sie ein Geschenk. Zeit mit der „Oma“ oder dem „Opa“ zu verbringen macht Spaß; sie erzählen Geschichten, hören zu, machen Ausflüge, basteln, werken, spielen – tun alles, was gemeinsam Freude bereitet.

Für Eltern sind sie eine willkommene Entlastung – manchmal sogar dringende Hilfe. Für die Wunschgroßeltern eine Bereicherung. Sie haben die Gelegenheit ihre Freizeit sinnvoll und bereichernd zu gestalten. Kinderbetreuung bringt Abwechslung und Spaß, hält aktiv und alle Generationen erfahren durch die enge Beziehung Freude und Anerkennung. Haben Sie Interesse? Dann spenden Sie Ihre Zeit! Werden Sie Wunschgroßeltern!

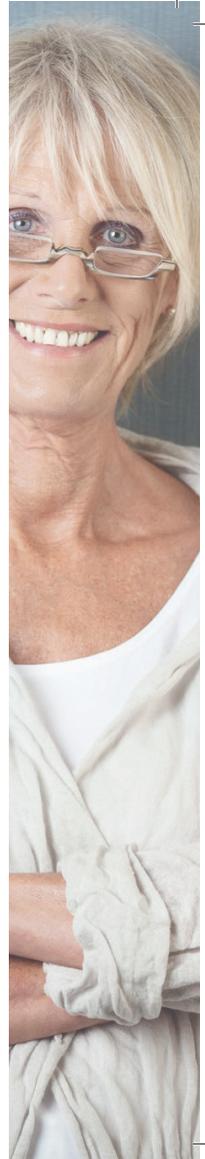
Das Angebot beinhaltet Themen wie: Entwicklungsstufen des Kindes, Aufsichtspflicht, veränderte Familienformen, 1. Hilfe am Kind...

Kurs: Freitag, 14.09.2018, 15:00 – 18:00 Uhr
Samstag 15.09.2018, 9:00 – 16:00 Uhr
Freitag, 21.09.2018, 15:00 – 18:00 Uhr
Samstag, 22.09.2018, 9:00 – 16:00 Uhr

Ort: Rotes Kreuz
Blaise-Pascale-Straße 4, 32760 Detmold

Kosten: 40,00 €

Anmeldungen und weitere Informationen unter:
Tel. 05231/627877 oder per Mail an spross@kreis-lippe.de



Fit für neue Impulse – „Engagement Möglichkeiten im Kreis Lippe“

in Zusammenarbeit mit dem Ehrenamtsbüro des Kreises Lippe

Sie suchen nach Möglichkeiten sich im Kreis Lippe ehrenamtlich zu engagieren? Freiwillig etwas für Andere tun – auch ein persönlicher Gewinn. Egal, in welchem Bereich Sie sich ehrenamtlich engagieren: Ihre Aufgabe macht Sinn und trägt zu einem lebenswerten Kreis Lippe bei. Aufgaben für Ehrenamtliche gibt es viele: Mit anderen die Bühne für das Fest der Seniorenfeier aufbauen, als Pate einen Jugendlichen bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz unterstützen, Patienten im Krankenhaus besuchen oder als ehrenamtlicher Vorstand die Geschäfte eines Vereines mitgestalten. Wie und für wen Sie sich engagieren, hängt von Ihren Vorstellungen, Zielen und zeitlichen Möglichkeiten ab. Und von dem, was Ihnen die Vereine und Organisationen in Lippe anbieten können.

Sie möchten etwas von Ihrer privaten Zeit spenden? Das Ehrenamtsbüro des Kreises Lippe bietet ein kostenloses persönliches Beratungsgespräch mit Einblick in die Engagement Möglichkeiten im Kreis Lippe an. In diesem Gespräch unterstützen wir Sie gerne dabei, eine passende ehrenamtliche Tätigkeit zu finden!

Ansprechpartnerin:

Katharina Dette, Ehrenamtsbüro Kreis Lippe

Termine unter:

Tel. 05231/62-5001 oder k.dette@kreis-lippe.de,

gerne auch an einem Ort Ihrer Wahl.

Ratsuchende Angehörige finden Hilfe im Pflegestützpunkt

So unterschiedlich die Menschen sind, so unterschiedlich sind die Beratungssituationen. Es kommen ratsuchende Angehörige von Menschen, die sich plötzlich in einer akuten Pflegesituation befinden; es kommen Menschen, die eine schleichende Verschlechterung und Zunahme der Hilfebedürftigkeit von nahen Menschen erkennen, Menschen mit Kindern mit Behinderung oder Menschen, die täglich am Rande ihrer Kräfte Angehörige versorgen.

Im Pflegestützpunkt finden Ratsuchende Hilfe zur Entlastung, es werden verschiedene Möglichkeiten zur Organisation von Pflegesituationen erläutert. Zudem wird zur Pflegeversicherung und anderen Kostenträgern sowie zu Fragen der sozialen Sicherung von pflegenden Personen sowie Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf beraten.

Das Team des Pflegestützpunktes im Kreis Lippe hält Vorträge, ist kreisweit in der Beratung tätig. In Ausnahmefällen werden auch Hausbesuche durchgeführt.

Kontakt: Pflegestützpunkt Lippe, Wiesenstraße 22, 32756 Detmold
Tel. 05231/62-3141
www.pflegestuetzpunkt-lippe.de

Ansprechpartnerinnen:
Doris Dreimann-Kehde, d.dreimann-kehde@kreis-lippe.de
Anja Düvel-Wedek, a.duevel-wedek@kreis-lippe.de
Sabine Cord-Sprick, sabine.cord-sprick@nw.aok.de
Rita Wessels, rita.wessels@nw.aok.de



Beruf und Weiterbildung

Mit Kompetenz und Lebenserfahrung in den neuen Job 50plus – Frauen starten durch!!

in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Detmold

Kreativität, Engagement und Kompetenz sind keine Frage des Alters. Frauen der Generation 50plus verfügen über Lebenserfahrung, sind leistungsorientiert und haben inzwischen gute Chance auf dem Arbeitsmarkt.

Sie sind 50 Jahre und älter und wollen beruflich einsteigen, umsteigen oder sich neu orientieren? Dann ist die Informationsveranstaltung genau richtig für Sie.

Informationsveranstaltungen:

Donnerstag, 25.10.2018, 15:00 – 18:00 Uhr

Donnerstag, 31.01.2019, 15:00 – 18:00 Uhr

Ort: Berufsinformationszentrum der Agentur für Arbeit
Wittekindstraße 2, 32758 Detmold

Referentin: Annette Larrad, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Eintritt frei

Anmeldung unter: Tel. 05231/610-222



Kompass

„Orientierungen für MultiplikatorInnen in der Seniorenarbeit“

in Zusammenarbeit mit der Kath. Landvolkshochschule Hardehausen

Sie suchen neue Orientierungen für Ihre Arbeit mit älteren Menschen? Konkrete Impulse für Ihren Einsatz? Der Kurs ist ein Forum der Weiterbildung und des Erfahrungsaustausches für alle, die haupt- oder ehrenamtlich Veranstaltungen für Menschen in der dritten und vierten Lebensphase durchführen wie Seniorennachmittage, Altenclubs, Seniorenkreise etc.

Kurs: Montag, 25.03.2019, 10:00 Uhr
Dienstag, 26.03.2019, 16:00 Uhr

Ort: Kath. Landvolkshochschule Hardehausen
Abt-Overgaer-Straße 1, 34414 Warburg

Kosten: ca. 97,00 €
Seminargebühr inkl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung

Referent: Bernhard Eder

Anmeldung unter:
Kreis Lippe, Bärbel Klöckner, Tel. 05231/62-4790, b.kloeckner@kreis-lippe.de



EZUS-Sommerakademie vom 10. bis 12. September 2018

Identität. Zwischen Individualisierung und Globalisierung

Die 12. Sommerakademie unter dem Titel „Identität. Zwischen Individualisierung und Globalisierung“ findet vom 10. – 12. September 2018 in Bad Meinberg statt.

Der Frage nach Identität kommt gerade in aktuellen Diskursen eine große Bedeutung zu.

Dabei taucht sie manchmal im Verborgenen auf, wenn wir über Heimat, Herkunft oder auch Kultur sprechen. Identität wird als Schlüssel für Stabilität und die Bewältigung von Krisen gesehen – für das Individuum selbst, aber auch für freiheitlich demokratische Gesellschaften.

An den Tagen der Sommerakademie erwarten Sie spannende Vorträge, die diesen und vielen weiteren Fragen nachgehen und sich dem komplexen und schillernden Identitätsbegriff annähern. Diskutieren Sie mit Fachleuten aus Wissenschaft und Praxis und erweitern Sie Ihr Wissen zu hochaktuellen Themen.

Genießen Sie ebenfalls die Atmosphäre der Sommerakademie in Bad Meinberg mit guter Verpflegung und kleinem Rahmenprogramm.

Termine: Montag, 10.09.2018, 13:00 Uhr bis
Mittwoch, 12.09.2018, ca.13:00 Uhr

Ort: Kurgastzentrum Bad Meinberg
Parkstraße 10, 32805 Horn-Bad Meinberg

Kosten: 165,00 €
inkl. Verpflegung während der Tagung

Anmeldung: www.ezus.org
Hier finden Sie auch weitere Informationen zum Gesamtprogramm.

Individuelle Rückfragen richten Sie bitte an EZUS c/o Lippe Bildung eG
Nathalie Emas (Leitung EZUS) 05261/288 92 96, emas@lippe-bildung.de



**Lernen und Gedächtnis in der aktuellen Hirnforschung:
„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ – oder doch?**

*eine Veranstaltung des Europäischen Zentrums für universitäre Studien (EZUS)
in Kooperation mit der VHS Detmold-Lemgo*

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Jeder kennt diese Redensart und weiß, was sie bedeutet. Aus Sicht der Hirnforschung ist sie aber überholt und nur teilweise zutreffend. Grundsätzlich verändert jeder Lernprozess die Struktur des Gehirns, und zwar auf der Ebene der Moleküle bis hin zu großen Gehirnbereichen. Diese so genannte neuronale Plastizität funktioniert im Jugendalter besser und schneller, hört aber im Laufe des Lebens nicht auf. Was können wir tun, um diese lebenslange Lernfähigkeit des Gehirns effektiv zu unterstützen und uns sogar einen „Vorrat für alle Fälle“ (Kognitive Reserve) aufzubauen?

Vortrag: Mittwoch, 10.10.2018, 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: VHS in Detmold, Krumme Straße 20, 32756 Detmold

Kosten: 10,00 €

Referentin: Prof. Dr. rer. nat. Sabine Weiss

Anmeldung unter:

VHS Detmold-Lemgo, Tel. 05231/977-232 oder unter info@vhs-detmold-lemgo.de

Einladung zur Wissenschaft – Wissenschaft im Dialog

eine Veranstaltung des Europäischen Zentrums für universitäre Studien (EZUS)

Wissensdurst kennt kein Alter! Lebenslanges Lernen ist am Europäischen Zentrum für universitäre Studien nicht nur ein theoretisches Schlagwort sondern gängige Praxis. Seit über zehn Jahren studieren Menschen über 50 im lippischen Bad Meinberg und setzen sich mit aktuellen gesellschaftlichen, politischen, Psychologischen oder kunstgeschichtlichen Themen auseinander. Beinahe täglich werden wir mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und Studien konfrontiert. Aber was bedeutet es, wissenschaftlich zu denken und zu fragen? Was ist Wissenschaft in Abgrenzung zu unseren Ansichten und Meinungen, unserer Lebenserfahrung?

Die Veranstaltung möchte neugierig machen auf das, was Wissenschaft in ihrer Komplexität ausmacht und was sie heute für Menschen, Wirtschaft und Gesellschaft bietet.

Seminar: Donnerstag, 25.10.2018, 10:00 – 17:00 Uhr
 Freitag, 26.10.2018, 10:00 – 17:00 Uhr

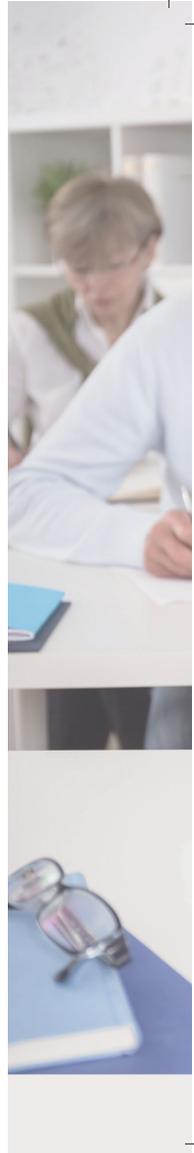
Ort: Kurgastzentrum Bad Meinberg, Parkstraße 10, 32805 Horn-Bad Meinberg

Kosten: 90,00 €

Seminarleitung: Prof. Dr. Gernot Gräfsner, Prof. Dr. Frieling-Sonnenberg

Anmeldung unter: www.ezus.org oder michels@lippe-bildung.de

Für weitere Informationen rufen Sie uns gerne an – Nathalie Emas, Tel. 05261/2889296



„Erzählen“ (kennen)lernen-Schnupper-Seminar

in Zusammenarbeit mit der Akademie für Erzählkultur Lemgo

In diesem Seminar gewinnen Sie einen Einstieg in die Welt der Märchen und Geschichten. Erfahren Sie, was es bedeutet, Märchen und Geschichten aus unterschiedlichen Kulturkreisen zu erarbeiten, zu erfassen und erzählend wiederzugeben.

Sie lernen, wie Sie bildhaft erzählen und Bilder im Kopf der Zuhörer/-innen erzeugen können. Sie erfassen ein Märchen in seiner Deutung und Bedeutung und erkennen, worauf es beim Erzählen von Märchen und Geschichten für verschiedene Alters- und Zielgruppen ankommt.

Seminar: Samstag, 29.09.2018, 8:30 – 17:00 Uhr

Ort: Hotel Landhaus Begatal, Bundesstraße 2, 32694 Dörentrup

Kosten: 125,00 € inkl. Verpflegung

Seminarleitung: Marianne Vier, Lothar Schröer

Anmeldung unter:

Tel. 05261/2889935, Catrin Michels oder michels@lippe-bildung.de

Englisch für Lebenserfahrene

in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Lippe-Ost

Sie haben in Ihrer Schulzeit kein Englisch gelernt oder verfügen nur über wenige, rudimentäre Kenntnisse der englischen Sprache. Nun möchten Sie sich in einem stressfreien Rahmen und in einer kleinen Lerngruppe dieser Fremdsprache nähern und erste Kompetenzen erwerben und anwenden. Dann sind Sie hier richtig!

Es werden einfache Alltagsgespräche geübt und gefestigt. Die dazu notwendigen wichtigen Vokabeln und Redewendungen werden Schritt für Schritt in einer lockeren Atmosphäre vermittelt. Außerdem beschäftigen wir uns mit dem Land Großbritannien und seinen „Besonderheiten“, die sich gelegentlich in der Sprache und ihrer Verwendung widerspiegeln.

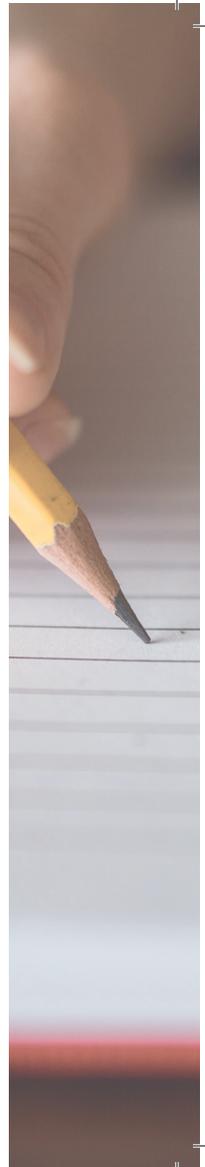
Kurs: Donnerstag, 13.09.2018 – Donnerstag, 13.12.2018
jeweils 11:00 – 12:30 Uhr, 11 x

Ort: Integrationszentrum im Paradies (IZIP)
Holstenhöfener Straße 4, 32825 Blomberg

Kosten: 59,00 € /ermäßigt 44,25 €

Kursleitung: Marion Horn

Anmeldung schriftlich an:
VHS Lippe-Ost, Im Kurpark 1, 32816 Schieder-Schwalenberg
oder unter www.vhslippe-ost.de



Digitalisierung

Digitalisierung 4.0 und die Auswirkungen auf die Generationen

in Zusammenarbeit mit der Akademie Denkflügel, Detmold und der LZ

Es gibt weltweit keine Studie, die beweist, dass Mitarbeiter mit zunehmendem Alter unproduktiver werden. In der heutigen Wissens- und Informations-Gesellschaft ist das Gegenteil richtig: Die „Jungen“ laufen zwar schneller, aber die „Alten“ kennen die Abkürzungen.

Helmut Muthers zeigt in seinen Impuls-Vorträgen, Seminaren und Beratungsprojekten auf, wie Sie die reichste und einzige wachsende Mitarbeiter- oder Kundengruppe motivieren oder wie Sie neue ältere Kunden gewinnen sowie welche neuen Geschäftsmöglichkeiten es nun gibt. Erfahren Sie, wie Sie die besonderen Fähigkeiten der älteren Mitarbeiter nutzen und sie aktiv in die digitalen Entwicklungsprozesse einbinden. Machen Sie die massiven demografischen Veränderungen zu Ihren Verbündeten. Die älteren Semester sind die einzige wachsende und die aktuell vermögendste Kundengruppe.

Im Vortrag erfahren Sie humorvoll, wie Sie bei der Ansprache und im Umgang mit älteren Menschen erfolgreich sind und sich die digitalen Entwicklungen zunutze machen.

Mit dieser Veranstaltung möchten wir insbesondere Unternehmensinhaber, Führungskräfte aus allen Bereichen der Wirtschaft und Weiterbildungs-Interessierte ansprechen.

Vortrag: Dienstag, 26.02.2019, 19:00 Uhr

Ort: Kulturfabrik Hangar 21
Charles-Lindbergh Ring 10, 32756 Detmold

Kosten: ab 39,90 € (inkl. Imbiss und Getränke)

Referent: Helmut Muthers, Geschäftsführer und Gesellschafter der
Nafa Verlags-GmbH, Landes-Geschäftsführer NRW im Bundesverband
Initiative 50plus e.V.
www.bundesverband-initiative-50plus.de

Anmeldung unter:

Tel. 05231/977 - 901 oder unter info@denkflugel.de

Kartenservice: LZ.de/erwinevent, Tel. 05231/ 911-113 oder in allen LZ-Geschäftsstellen



Computer Club – für ältere Menschen

in Zusammenarbeit mit den VHS'en Detmold-Lemgo und Lippe-West

Der Computer-Club ist ein offenes Angebot für ältere Menschen, die bereits erste EDV-Kenntnisse mitbringen und weiterhin Spaß an der Arbeit mit dem Computer und dem Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten haben. Mit Hilfestellung eines erfahrenen Dozenten werden bereits erworbene Kenntnisse durch Übungen und Wiederholungen vertieft und themenspezifische Fragen der Teilnehmer/-innen beantwortet. Sie können jederzeit im laufenden Semester einsteigen. Da nur eine begrenzte Anzahl an EDV-Plätzen zur Verfügung steht, reservieren Sie sich bitte rechtzeitig vor jedem Termin ein Platz bei der entsprechenden VHS.

Termine VHS-Lemgo: Dienstag, 18.09.2018 – Dienstag, 18.06.2019
jeweils 16:15 – 17:45 Uhr, 10 x

Ort: VHS in Detmold, Krumme Straße 20, 32756 Detmold

Kosten: pro Termin 8,00 €

Referent: Rainer Wittland

Anmeldung unter:

VHS Detmold-Lemgo, Tel. 05231/977-232 oder unter info@vhs-detmold-lemgo.de

Termine VHS Lippe-West: Mittwoch, 12.09.2018 – Mittwoch, 27.02.2019
jeweils 16:30 – 18:00 Uhr, 5 x

Ort: Lage, Technikum, Lange Straße 124, 32791 Lage

Kosten: pro Termin 7,00 €

Referent: Rainer Wittland

Anmeldung unter:

VHS Lippe-West, Tel. 05232/9550 0 oder unter www.vhs-lw.de

iPhone und iPad für Einsteiger/-innen mit Muße

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost

Lernen Sie Schritt für Schritt und mit viel Zeit, wie Sie Ihr iPhone / oder Ihr iPad in Ruhe bedienen können.

Nach dem Einschalten kommt das Einstellen der Internetverbindung und das Aufrufen von Seiten im Internet, dann folgen erste Streifzüge im digitalen Einkaufsladen App Store und Sie erkunden, wie Sie Notizen, Fotos und Musik oder Videos auf Ihrem Gerät nutzen können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Ihr iPhone / iPad, die Anmeldedaten für Ihr Apple-Konto und die Anmeldedaten für Ihre email-Adresse.

Lernen Sie in einer Kleingruppe, von mind. 4 bis max. 10 Teilnehmenden.

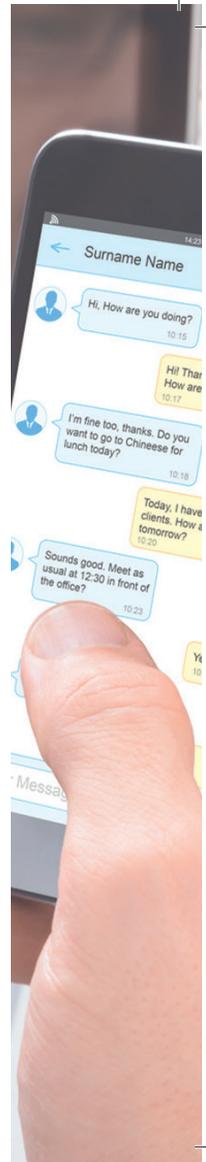
Kurs: Dienstag, 23.10.2018 – Dienstag, 06.11.2018
jeweils 14:15 – 17:45 Uhr, 3 x

Ort: Rote Schule
Außenstelle Barntrop, Sophienstraße 10, 32683 Barntrop

Kosten: 75,00 € / 56,25 € ermäßigt

Referent: Jan Mundhenk

Anmeldung schriftlich an:
VHS Lippe-Ost, Im Kurpark 1, 32816 Schieder-Schwalenberg
oder unter www.vhslippe-ost.de



**Wissen „on Demand“:
Smartphone oder Tablet – Buchen Sie Ihr Einzeltraining!**

in Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost

Sie buchen an einem bestimmten Tag in einem vorgegebenen Zeitrahmen eine Unterrichtsstunde (45 Minuten) oder ganz nach Wunsch auch mehrere Unterrichtsstunden. Sie erhalten nach Anmeldestand Ihren persönlichen Termin und können sich darauf einstellen, dass der Kurs stattfindet.

Einzelveranstaltung:

Freitag, 30.11.2018, 10:00 – 16:00 Uhr

Ort: Rote Schule, Sophienstraße 10, 32683 Barntrup

Kosten: 27,00 € pro Unterrichtsstunde

Referent: Jan Mundhenk

Anmeldung schriftlich an:

VHS Lippe-Ost, Im Kurpark 1, 32816 Schieder-Schwalenberg
oder unter www.vhslippe-ost.de

Workshop – Reihe „Ich kann digital“

in Zusammenarbeit mit dem Selbstlernzentrum Lemgo des Kreises Lippe

In dieser Workshop-Reihe werden in kleinen Gruppen alltagsnahe Themen digital bearbeitet.

Laptop, Tablet und Smartphones für Einsteiger

Donnerstag, 11.10.2018, 16:00 – 17:30 Uhr

Fotografie für Anfänger: Speichern, Bearbeiten, Drucken mit Picasa

Donnerstag, 15.11.2018, 16:00 – 17:30 Uhr

Digitale Fotografie für Anfänger

Donnerstag, 13.12.2018, 16:00 – 17:30 Uhr

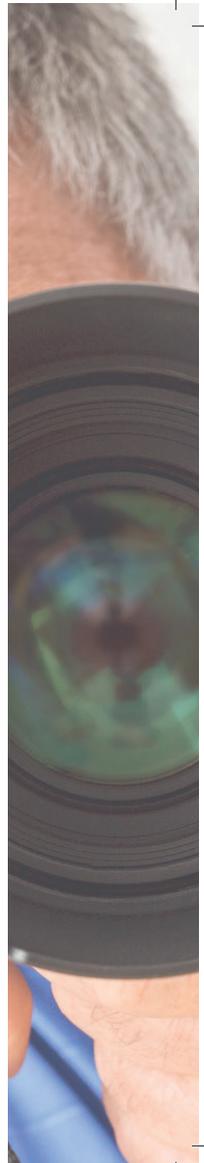
Meine Reise buche ich online

Donnerstag, 17.01.2019, 16:00 – 17:30 Uhr

Ort: Alle Veranstaltungen finden statt im Selbstlernzentrum (SLZ) Lemgo,
Johannes-Schuchen-Straße 4, 32657 Lemgo

Anmeldung und Infos unter:

Tel. 05261/2879617 oder unter der E-Mail slz_lemgo@web.de



Links

50+ Allgemein

- Bundesverband Initiative50plus
www.bvi50plus.de
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren
www.bagso.de
- ZWAR Zwischen Arbeit Und Ruhestand
www.zwar.org/de/start

Wohnen

- Forum Gemeinschaftliches Wohnen e.V. Bundesvereinigung
www.fgw-ev.de
- WOHNBUND-Beratung NRW GmbH
www.wbb-nrw.de
- Wohnprojekte-Portal
www.wohnprojekte-portal.de
- Stiftung trias – gemeinnützige Stiftung für Boden, Ökologie und Wohnen –
www.stiftung-trias.de

Digitalisierung

- Servicestelle Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen
www.bagso.de
- Digital Kompass - Ein Angebot für alle, die ältere Menschen ins und im Netz begleiten
www.digital-kompass.de
- Digitalisierung für mehr Optionen und Teilhabe im Alter (Studie)
www.bertelsmann-stiftung.de
- Initiative D21 - Der D21-Digital-Index ist das jährliche Lagebild zur Digitalen Gesellschaft
www.initiaved21.de



Kooperationspartner:







Kontakt:

Kreis Lippe Der Landrat
Fachdienst Bildung
Feilx-Fechenbach-Straße 5
32756 Detmold
Bärbel Klöckner
Tel. 05231 624790
b.kloeckner@kreis-lippe.de
www.kreis-lippe.de

Impressum:

Herausgeber:
Kreis Lippe Der Landrat
Fachdienst Bildung

Redaktion: Bärbel Klöckner
Realisation: Ruth Stechemesser
© Bilder: Fotolia, Unsplash, Kreis Lippe

© Kreis Lippe 2018