

Initiative
impulse 50+

Arbeit und Leben aktiv gestalten

impulse 50+ im Kreis Lippe



**Gut vorbereitet
in die zweite Lebenshälfte!**

Programm Herbst 2019/Frühjahr 2020



Lippebildung

Initiative 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!

In Lippe werden in den nächsten zehn Jahren rund 13.000 Menschen weniger leben als heute. Besonders die Zahl junger Menschen und die erwerbsfähige Bevölkerung werden stark abnehmen. Dagegen wird der Anteil der über 65-Jährigen deutlich zunehmen. Jede/r vierte Lipper/Lipperin wird dann im Rentenalter sein.

Auf diese Menschen können wir in Zukunft nicht verzichten! Besonders der große Erfahrungsschatz bietet ein Potenzial für Wirtschaft und Gesellschaft, das wir noch mehr nutzen sollten. Die Bereitschaft bei den Älteren ist jedenfalls groß: Jeder Vierte wünscht sich, auch noch in der Rente aktiv zu sein.

Damit der Übergang in die Nach-Erwerbsphase gelingt, macht es Sinn, sich frühzeitig und zielgerichtet mit der neuen Lebensphase auseinander zu setzen, denn der gelingende Übergang fördert ein selbstbestimmtes Leben im Alter!

In dem vorliegenden Programm der Initiative „impulse 50+“ finden Sie Angebote, die Ihnen eine aktive Ziel- und Lebensplanung ermöglichen, aber auch solche, die Sie körperlich und geistig fit und aktiv halten.

Ich wünsche Ihnen bei dem Besuch der Veranstaltungen viel Spaß und nützliche Anregungen und Erkenntnisse!

Ihr 

Dr. Axel Lehmann · Landrat

Initiative impulse 50+

Arbeit und Leben aktiv gestalten

Was kann ich schon heute dafür tun, damit ich bis zum Ende meines Berufslebens motiviert, gesund und fit bleibe? Und: Was mache ich eigentlich nach der Berufstätigkeit? Wie finde ich meine individuellen Ziele und welche Schritte möchte ich gehen? Dieses sind Fragen, die Sie sich vielleicht auch schon gestellt haben.

Die Initiative „impulse 50+“ möchte Sie bei der Beantwortung dieser Fragen mit der vorliegenden Broschüre unterstützen. Die Angebote in dieser Broschüre geben zu unterschiedlichen Themenbereichen inhaltliche Impulse, zeigen darüber hinaus aber auch aktive Handlungsmöglichkeiten auf!

Die Vielfalt der Angebote ist dabei nur möglich durch die gute bewährte Zusammenarbeit mit den Bildungsträgern und unterschiedlichen Partnern, denen ich für diese Kooperation herzlich danke! Dabei ist uns wichtig, immer wieder neue aktuelle Themen aufzugreifen und neue Kooperationspartner zu gewinnen.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen der Broschüre viel Spaß und freue mich, wenn Sie die Chancen, die die Angebote bieten, zahlreich nutzen!



Ihre

Bärbel Klöckner

Koordinatorin „impulse50+“

Lebensentwurf/ individuelle Lebensorientierung	6 - 15
Aktiv in der Rente	6
Rucksackwissen für den Ruhestand	8
Lebensfreude selbstständig aktivieren	9
Coaching-Wanderung: „Wo stehe ich, wo will ich hin?“	10
Walk-Life-Balance	11
Achtsamkeit – Was ist das eigentlich?	12
Ankommen im Feierabend	13
„Ich bin dann mal weg!“ – geführte Pilgertour	14
Die Kunst der Navigation in unbekanntem Gewässern	15
Bewegung, Sport und Vitalität	16 - 22
Gutes für den Rücken – ein Gesundheits-Sportangebot	16
für Berufstätige 50+	
Bewegt Älter werden	17
Fit und Aktiv-Reise nach Norderney – Für Menschen in der 2. Lebenshälfte	18
Kraftausdauerkurs 50+	19
Yoga 55plus	20
Fitnessstraining fürs Gehirn – Gedächtnisaktivierung nach der ganzheitlichen Methode	21
Life Kinetik: Gehirnjogging mit Bewegung	22
Wohnen und Wohnumfeld	23 - 26
Veranstaltungsreihe „Jung bleiben in Gemeinschaft“	
1. Marktplatz für Wohnprojektinteressierte	23
2. Innovative Wohnprojekte in Lippe stellen sich vor	24
Angebot der Wohnberatung im Kreis Lippe.....	25
ZWAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand Blomberg.....	26

Ehrenamt	27 - 29
Fit für neue Impulse.....	27
Ratsuchende Angehörige finden Hilfe im Pflegestützpunkt.....	28
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe	29
Beruf und Weiterbildung	30 - 37
Mit Kompetenz und Lebenserfahrung in den neuen Job 50plus – Frauen starten durch!.....	30
Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung.....	31
Vorträge der Deutschen Rentenversicherung.....	32
Einladung zur Wissenschaft – Wissenschaft im Dialog.....	33
EZUS-Sommerakademie vom 30. August – 31 August 2019	34
Wenn’s dunkel wird, kommst du rein... Biografisches Erzählen für Großeltern und die, die es noch werden wollen.....	35
Englisch für Lebenserfahrene	36
Englisch für die Reise	37
Digitalisierung	38 - 43
1. Computer- und Smartphone-Clubs Computer-Club für Ältere	38
Smartphone-Club Android.....	39
2. Computer- und Internet-Treffs.....	40
3. Einzeltrainings oder Angebote in kleinen Gruppen.....	41
Workshop-Reihe „Ich kann digital“	42
Computer für Ältere e.V., Bad Salzuflen	43
Links	44 - 45
Kooperationspartner	46 - 47

Lebensentwurf/individuelle Lebensorientierung

Engagiert im Beruf – Aktiv in der Rente

„Wie man ins Berufsleben einsteigt, sagt einem Jeder.
Wie man da wieder herauskommt, das sagt einem Keiner“,
Herb Stumpf (Autor: „Wenn das Wochenende 7 Tage hat“).

Wie bleibe ich bis zum Ende meines Berufslebens motiviert, gesund und fit?
Was kommt nach der Berufstätigkeit?
Welche neuen Perspektive gibt es für mich?
Wie gestalte ich mein Leben befriedigend und sinnvoll im Ruhestand?

Das sind einige Fragen, die Sie sich vielleicht bei Ihrem Blick auf die Zeit bis zum Ende Ihrer Berufstätigkeit und darüber hinaus stellen.

Diesen Fragen wird in dem Workshop nachgegangen. Das Angebot richtet sich an Menschen, die bis zur Rente noch einige Jahre Berufstätigkeit vor sich haben oder kurz vor dem Übergang in die Rentenphase stehen.

- Themen:
- Rückschau auf die Berufs-Lebenszeit
 - Standortbestimmung – Wo stehe ich heute?
 - Meine Talente und Stärken (wieder) wahrnehmen und ausbauen, neue Fähigkeiten entdecken
 - Aus Träumen und Wünschen werden konkrete Ziele

Durch kreative Impulse, Gespräche, Austausch und Information werden die Themen gemeinsam bearbeitet.

Workshop: Freitag, 27.09.2019, 15:00 – 18:30 Uhr
Samstag, 28.09.2019, 9:00 – 18:30 Uhr
Ohne Übernachtung

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

Kosten: 80,00 €

Workshopleitung: Dr. Matthias Wendtland, Bärbel Klöckner

Anmeldung bis zum 16. September 2019 unter:
Kreis Lippe, Bärbel Klöckner, Tel. 05231/62-4790, oder unter b.kloekner@kreis-lippe.de

Rucksackwissen für den Ruhestand

Bildungsurlaub für Angestellte

in Zusammenarbeit mit Haus-Neuland, Bielefeld

Kaum ein Ereignis bringt solche Veränderungen mit sich wie das Ausscheiden aus dem Beruf. Der bisherige Mittelpunkt des Lebens, die tägliche Arbeit, fällt von einem Tag auf den anderen weg. Das bringt jede Menge freie Zeit mit sich – und eine völlig neue Situation in rechtlicher und wirtschaftlicher Hinsicht.

Das Seminar bereitet Sie auf den Ruhestand vor und vermittelt Ihnen das nötige Rucksackwissen. Zudem haben Sie die Gelegenheit, sich mit anderen darüber auszutauschen, wie der neue Lebensabschnitt gestaltet werden kann.

- Themen
- Biografie und beruflicher Werdegang
 - „Gelingendes Altern“ in der Gesellschaft und für sich selbst.
 - Gestaltung des neuen Lebensabschnittes
 - Patientenverfügung, Vollmachten, Testamente und Pflegeversicherung
 - Rentenansprüche

Seminar Montag, 23.03. – Freitag, 27.03.2020

Ort: Haus Neuland, Senner Hellweg 493, 33689 Bielefeld

Kosten: 250,00 € für das Seminar inkl. Tagungsverpflegung, 300,00 € für das Seminar inkl. Vollpension und Übernachtung im Doppelzimmer Komfort.
350,00 € für das Seminar inkl. Vollpension und Übernachtung im Einzelzimmer Komfort.

Referenten/-innen: Nadja Bilstein, Jürgen Neumann, Dr. Ralf Schöppner, Uta Weise

Anmeldung unter: Haus Neuland, Tel. 05205/9126-30

Für diese Fortbildung kann Bildungsurlaub NRW beantragt werden.

Lebensfreude selbstständig aktivieren

in Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-West

Lebensfreude ist Nahrung für die Seele und die Grundlage für ein glückliches Leben. Ohne Lebensfreude fehlt die Basis, um das Leben gerne zu leben.

Voll tiefer Freude und überfließender Energie sein, wer wünscht sich das nicht?

Vor allem in der dunklen Jahreszeit, wenn der Regen, der Nebel und die Kälte vor der Tür stehen, trübt sich unsere Stimmung oft ein.

Antriebslos, niedergeschlagen und müde sind oft Worte, mit denen wir uns vor allem in dieser Zeit häufiger beschreiben.

Mit kleinen Übungen zur Achtsamkeit kann sich jeder wieder in Kontakt mit der eigenen Lebensfreude bringen, das Leben in Rücksichtnahme auf sich und die Bedürfnisse zu gestalten, die Beziehung zu sich selbst zu stärken und im Alltag achtsam und selbstbewusst für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.

Damit Sie in Ihre Balance finden und ein Leben führen können, das Ihnen Ruhe, Kraft und Leichtigkeit schenkt.

Vortrag: Mittwoch, 06.11.19, 15:00 –16:30 Uhr

Ort: Bürgerhaus, Tönsbergstr. 3, 33813 Oerlinghausen, Felsenkeller

Kosten: 9,00 € (ohne Ermäßigung)

Referentin: Melanie Westerheide, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Anmeldung unter:

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

Zwischenzeitlich machen wir Halt beim Bienenschmidt, damit auch für das leibliche Wohl gesorgt ist (Verzehrskosten sind nicht enthalten).

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 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 Sonntag, 06.10.2019, 9:00 –17:00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Raum für Wachstum, Lönsweg 18, Oerlinghausen
(Zugang/Parken über Pieperweg 40)

Kosten: 31,00 € (ohne Ermäßigung)

Referent: Philipp Klocke

Anmeldung unter:

VHS Lippe-West, Tel. 05232/9550 0 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 es, sich ganz auf den Moment einzulassen, zu spüren, was jetzt ist, offen, gegenwärtig & dabei absichtslos.

Exkursion: Samstag, 12.10.2019, 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 €

Seminarleitung: Sabine Mellies, Dipl. Soziologin, Master-Coach
Thomas Kugel, Dipl. Pädagoge, Designer, Prozessbegleiter

Infos und Anmeldung unter:

walklife-balance.de oder unter 0157/57328444

Achtsamkeit – was ist das eigentlich?

in Zusammenarbeit mit der VHS Detmold-Lemgo

Achtsamkeit ist in aller Munde: zur Stressbewältigung, um bewusster zu leben oder um das Leben besser genießen zu können. Doch was ist das eigentlich? In diesem Seminar wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, verschiedene formale Übungen aus der MBSR Praxis (Mindfulness-Based Stress Reduktion/Achtsamkeitsbasierte Stress Bewältigung) kennenzulernen. Sie werden Gelegenheit haben, die Übungen zu erleben und Sie erhalten Informationen über die Fähigkeit zur Achtsamkeit, die in jedem von uns schlummert. Darüber hinaus werden wir die Grundlagen der Achtsamkeit entdecken und der Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Stressvermeidung wird erläutert. Es wird Raum für Fragen und den gemeinsamen Austausch geben. Mitzubringen ist Freude am Ausprobieren, dem „Anfängergeist“. Bitte bringen Sie Schreibzeug und ausreichend Wasser zum Trinken mit.

Seminar: Samstag, 16.11.2019, 14:00 – 17:30 Uhr

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

Kosten: 30,00 €

Seminarleitung: Christiane Filter

Anmeldung unter:

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

Ankommen im Feierabend

in Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-West

Rituale zum Um- und Abschalten zwischen Arbeit und Zuhause, Tiefkühlpizza in den Ofen und Daily Soap schauen? Feierabend geht auch anders. Wie wichtig die tägliche Regeneration für die eigene Zufriedenheit, innere Ausgeglichenheit und körperliche Gesundheit ist, merken wir oft erst, wenn es fast schon zu spät ist. Schlafstörungen, depressive Phasen und zunehmende körperliche Erschöpfung sind nur einige Hinweise darauf, dass mit der neudeutschen „Work-Life-Balance“ bei uns etwas ganz und gar nicht rund läuft. Nutzen Sie diese Veranstaltung, um zu lernen, wie Sie den gesamten Tag so gestalten können, dass immer wieder kleine Momente zum Atemschnappen und Zu-Sich-Kommen entstehen. Lernen Sie, kleine Rituale in den Alltag einzuflechten, die es Ihnen ermöglichen, den Gedankenmüll auf der Arbeit zu lassen und zuhause Raum für schöne entspannende Erlebnisse allein oder mit Partner und Familie zu schaffen – am wohlverdienten FEIERABEND! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, Kissen, Decke und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen.

Vortrag: Donnerstag, 26.09.2019, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Lage, Technikum, Raum 409 (ohne Ermäßigung)

Kosten: 10,00 €

Referentin: Susanne Thiele

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

„Ich bin dann mal weg!“ – Pilgertour für Menschen 50+

in Zusammenarbeit mit der Lippischen Landeskirche

Endlich Zeit haben und Raum für unerfüllte Sehnsüchte und Träume.

Beim Pilgern auf der Südroute des Lippischen Pilgerweges stellen wir uns den Fragen, die der Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand mit sich bringt:

Wie kann das Abschiednehmen vom Job gut gelingen? Was gilt es zu würdigen? Welche Sehnsucht verbinde ich mit Blick auf die neuen Freiräume? Wie will ich meine zukünftige freie Zeit gestalten?

Was wir auf dem Pilgerweg in der Landschaft, in der Gruppe und persönlich erleben, geht in Resonanz mit unserer Übergangssituation und kann den Blick dafür schärfen, wie wir unsere zukünftige Lebensphase positiv gestalten können.

Geführte Pilgertour mit spirituellen Impulsen, Körperübungen und Anregungen zum Dialog mit anderen und sich selbst.

- Termin: Samstag, 09.05.2020, 9:15 Uhr – Sonntag, 10.05.2020, 16:15 Uhr
Ort: Hotel Havergoh, Bad Meinberg, Abendessen am Samstag, Lunchpaket am Sonntag, Transfers, Pilgerbegleitung
Kosten: 95,00 € (inkl. Ü/F im EZ)
Referentin: Monika Korbach, Heinz Sobioch, Pilgerbegleiter*innen
Hinweis: Die Pilgertour erfordert eine mittlere Kondition
TN-Zahl: mind. 10, max. 13

Anmeldung bis 09.04.2020 beim:

Bildungsreferat der Lippischen Landeskirche, Leopoldstr. 27, 32756 Detmold,
Tel. 05231/976742 oder per Mail bildung@lippische-landeskirche.de

Die Kunst der Navigation in unbekanntem Gewässern

in Zusammenarbeit mit der Lippischen Landeskirche

– Wie rüsten wir uns als Paar für einen neuen Lebensabschnitt? –

Die Kinder gehen aus dem Haus.

Ein/Partner/eine Partnerin beendet seine/ihre Berufstätigkeit.

Beide Partner scheiden gleichzeitig aus dem Berufsleben aus.

Durch alle diese möglichen Veränderungen kann die Partnerschaft aus dem Gleichgewicht kommen. Haben Sie sich schon mal gefragt, wie Sie Ihre Beziehung gestalten möchten, wenn ein oder auch beide Partner in absehbarer Zeit in den Ruhestand gehen oder schon kurze Zeit im Ruhestand sind?

Wie können sich Paare für unbekannte Gewässer gut vorbereiten und auf plötzlich ankommenden Sturm gut reagieren?

Der interaktive Vortrag beschäftigt sich mit der Schatzsuche nach den bewussten und unbewussten Stärken von Paaren und der Frage, wie sie diese in Übergangs- und Krisenzeiten nutzen können.

Vortrag: Dienstag, 24.09.2019, 19:30 Uhr

Ort: Gemeindehaus der Marktkirche/Erlöserkirche, Marktplatz 6, Detmold

Referentin: Jutta Ehlebracht-Krause

Der Vortrag ist kostenlos.

Bewegung, Sport und Vitalität

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

in Zusammenarbeit mit dem SportBildungswerk im Kreissportbund 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 bewusstgemacht, 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 Lippeweit an unterschiedlichen Orten und zu unterschiedlichen Zeiten statt.

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

Beginn: September 2019

Anmeldung und Information unter:

Tel. 05231/627908 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: freitags, 8 x, jeweils von 14:30 – 15:30 Uhr, Beginn 06.09.2019

Ort: Grundschule Hiddesen, Jahnstr. 15, 32760 Detmold

Kosten: 30,00 €

Kurs 2: mittwochs, 12 x, jeweils von 17:00 – 18:00 Uhr, Beginn 28.08.2019

Ort: Engelbert-Kaempfer-Gymnasium,
Alte Sporthalle, Rampendahl 63, 32657 Lemgo

Kosten: 36,00 €

Informationen und Anmeldung unter:

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

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

in Zusammenarbeit mit dem SportBildungswerk im Kreissportbund 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.

Termine: Mittwoch, 25.09.– Sonntag, 29.09.2019
Dienstag, 24.03. – Samstag 28.03.2020

- 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

Kosten: DZ 399,00 € / EZ 459,00 €

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

Kraftausdauerkurs 50 +

in Zusammenarbeit mit Lippe-Reha

Die Kraftausdauer ist nicht nur für die sportliche Fitness wichtig, sondern auch für die allgemeine Leistungsfähigkeit im Alltag.

Um einer Belastung solange wie möglich standzuhalten, ist eine gut ausgebildete Kraftausdauer von Vorteil.

Außerdem schützt diese Kraftform die Muskulatur vor Verletzungen durch Überbelastung, da sie optimal auf Belastung vorbereitet sind.

In dem Kurs werden Übungen durchgeführt, die einen Bezug zum Alltag haben und sehr effektiv sind.

In der Gruppe kommen der Spaß und die Freude an der Bewegung besonders zum Tragen!

Kurs: freitags, 10 x, jeweils von 15:00 – 16:00 Uhr, Beginn 27.09.2019

Ort: Lippe Reha, Bismarckstraße 21, Detmold

Kosten: 120,00 €

Der Kurs ist bei den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs nach § 20 lizenziert, sodass alle Krankenkassen den Kurs (i. d. R. mit 80%) bezuschussen.

Yoga 55plus

in Zusammenarbeit mit dem Kastanienhaus am Wall, Lemgo

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, um Körper, Geist und Seele zu verbinden. Durch Entspannungs-, Bewegungs- und Atemübungen lernen wir bewusst, Anspannungen loszulassen, viel Ruhe und Energie zu tanken. Die Bewegungen auf dem Stuhl oder auf der Matte werden mit der Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung verbunden, so dass die Körperwahrnehmung sensibilisiert, Verspannungen abgebaut, Konzentration verbessert und Gleichgewicht geschult wird.

Durch die sanfte Muskelkräftigung und Dehnung werden wir beweglicher, kräftiger und gelassener und entspannter im Alltag und genießen dadurch mehr Lebensfreude, Vitalität und Gesundheit.

Kurs: fortlaufend dienstags, 15:30 – 17:00 Uhr
und donnerstags, 15:00 – 17:30 Uhr

Ort: KastanienHaus am Wall, Kastanienwall 7, 32657 Lemgo

Kosten: 10er Karte 90,00 €

Kursleitung: Katharina Polduwe

Fitnessstraining fürs Gehirn – 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.

Workshops: freitags, 6 x, jeweils von 15:30 – 17:00 Uhr,
Beginn 08.11.2019

Ort: Lage, Technikum, Raum 107

Kosten: 38,50 € (ohne Ermäßigung)

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

Anmeldung unter:
VHS Lippe-West, Tel. 05232 / 95 50 0 oder unter www.vhs-lw.de.

Life Kinetik: Gehirnjogging mit Bewegung

in Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-West

Was erwartet Sie in diesem Kurs? – Jede Menge Lachen, Spaß und Freude!

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Life Kinetik® ist eine neue Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglichen kognitiven, koordinativen und visuellen Aufgaben fördert, nach dem Prinzip: Bewegung ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird.

Das Konzept ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig. Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Life Kinetik® ist von jedermann durchführbar. Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Turnschuhe mit heller Sohle.

Kurs: mittwochs, 6 x, jeweils von 17:30 – 18:30 Uhr, Beginn 30.10.2019
 Ort: Leopoldshöhe, Kulturtreff am Heimathof, Zum Heimathof 12, Raum 1
 Kosten: 78,00 € (ohne Ermäßigung)
 Kursleitung: Heike Schürmann

Anmeldung unter:

VHS Lippe-West, Tel. 05232 / 95 50 0 oder unter www.vhs-lw.de

Wohnen und Wohnumfeld

Veranstaltungsreihe „Jung bleiben in Gemeinschaft“

in Zusammenarbeit mit der VHS Detmold-Lemgo

1. Marktplatz für Wohnprojektinteressierte

Die demografische Entwicklung geht auch in Lippe in den nächsten Jahren einher mit einem weiteren Anstieg der Menschen über 65 Jahren und mit einer Zunahme von Einzel-Haushalten mit alleinstehenden Älteren. Diese Entwicklung führt unter anderem zu einer erhöhten Nachfrage nach neuen Wohnformen im Alter.

Gemeinschaftliche Wohnformen können eine Alternative zum klassischen Pflegeheim und zu Siedlungen ohne sozialen Zusammenhalt sein. Sie können einen Beitrag gegen die Vereinzelung und Vereinsamung in der Gesellschaft leisten.

In Kooperation mit der Volkshochschule Detmold-Lemgo bietet „impulse 50+“ deshalb das neue Angebot „Marktplatz für Wohnprojektinteressierte“ an. Der Marktplatz versteht sich dabei als „Starthilfe“ für neu gemeinschaftliche Wohnprojekte in Lippe.

Mit Unterstützung einer professionellen Begleitung soll der Marktplatz:

- Wohnprojektinteressierte informieren, zusammenbringen und unterstützen,
- durch die Einbeziehung bereits bestehender Wohnprojekte den Erfahrungsaustausch der Wohnprojekte untereinander und mit den Wohnprojektinteressierten ermöglichen,
- den kreisweiten Informationsfluss verbessern,
- die Akzeptanz in der Verwaltung, der Politik und bei potentiellen Investoren erhöhen.

Workshop: 05.11.2019, 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: VHS Detmold-Lemgo, Vortragsraum, Krumme Str. 20, 32756 Detmold

Moderation: Martina Buhl

Kosten: keine

2. Innovative Wohnprojekte in Lippe stellen sich vor

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.

„Ein Haus für ALLE“ – geplantes Wohnprojekt der „WIR“ Genossenschaft eG in der Detmolder Nordstadt

Exkursion: Samstag, 07.09.2019, 15:00 – 16:30 Uhr
 Ort: Eckgebäude Stettiner Str. /Dresdner Str., 32756 Detmold
 Ansprechpartner: Herr Heinrich Hinsenhofen

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

Exkursion: Samstag, 14.09.2019, 15:00 – 16:30 Uhr
 Ort: Echternstr. 126, 32657 Lemgo
 Ansprechpartnerin: Frau Elke Köller

Anmeldung jeweils eine Woche vor Veranstaltungsbeginn bei der VHS Lemgo-Detmold unter Tel. 05231/977-232

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

Angebot der Wohnberatung im Kreis Lippe

Die Wohnberatung für den Kreis Lippe berät und informiert Bürgerinnen und Bürger u.a. zum altersgerechten Wohnen.

Sie möchten sich präventiv zum Wohnen ohne Barrieren beraten lassen?

Sie überlegen, eine neue Immobilie zu kaufen und wollen wissen, ob diese für das Alter geeignet ist oder sich entsprechend umbauen lässt?

Sie benötigen Informationen zu Finanzierungsmöglichkeiten?

Wir helfen Ihnen gerne! Unsere Beratung ist anbieterneutral, kostenlos und findet vor Ort oder vorab bei uns im Büro statt.

Um Terminabsprache wird gebeten.

Ort: Kreishaus, Felix-Fechenbach-Str. 5, Raum 233, 32756 Detmold

Sprechzeiten: Montag 9:00 – 13:00 Uhr
 Donnerstag 14:00 – 16:00 Uhr

Ansprechpartnerinnen: Ulla Trumann, Tel. 05231/622330, U.Trumann@kreis-lippe.de,
 Sabine Hilkemeier, Tel. 05231/622331, S.Hilkemeier@kreis-lippe.de

ZWAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand Blomberg

Im Frühjahr 2018 hat sich in Blomberg ein ZWAR Netzwerk für die Altersgruppe 50+ gegründet. ZWAR steht für „Zwischen Arbeit und Ruhestand“.

Die ZWAR Netzwerkgruppe besteht aus Menschen, 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.

Ort: Haus am Paradies, Holstenhöfener Str. 4, 32825 Blomberg

Treffen: Jeden 2. Samstag im Monat:
gemeinsames Frühstück ab 9:30 Uhr im Raum Bistro
Jeden 4. Donnerstag im Monat:
Basisgruppentreffen ab 19:00 Uhr im Raum Lieusaint

Kontakt: Dana Fortmann, Kreis Lippe, d.fortmann@kreis-lippe.de

Ehrenamt

Fit für neue Impulse – „Engagement Möglichkeiten im Kreis 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!

Termine und Ansprechpartnerin:

Katharina Schröder, Ehrenamtsbüro Kreis Lippe,
Tel. 05231/62-5001 oder k.schroeder@kreis-lippe.de

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 wiederfinden; es kommen Menschen, die eine schleichende Verschlechterung und Zunahme der Hilfebedürftigkeit von nahen Menschen erkennen, Eltern von Kindern mit Behinderung. Kinder und Angehörige, die täglich am Rande ihrer Kräfte Angehörige versorgen.

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

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

Kontakt: Pflegestützpunkt Lippe, Wiesenstr. 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

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Die Pflege eines Angehörigen ist eine große Verantwortung, die freiwillig übernommen wird, jedoch kann sie nicht selten zu einer emotionalen, manchmal auch körperlichen Last werden.

Aus Sorge, die übernommene Verantwortung nicht gut genug ausfüllen zu können, werden oft eigene Grenzen überschritten.

In einer Selbsthilfegruppe oder einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige erhalten Sie die Möglichkeit, in einer offenen vertrauensvollen Atmosphäre einmal über sich selbst zu sprechen, über die eigenen Gefühle, Sorgen und Nöte, vielleicht aber auch über die schönen und dankbaren Momente der Pflege.

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe:

- informiert über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige,
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen,
- hilft bei der Gründung und dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen.

Kontakt: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, Bismarckstr. 8, 32756 Detmold,
www.pflegeselbsthilfe-lippe.de

Ansprechpartnerin: Silke Stegelmann, Sprechzeit: Dienstag, 10:00 – 13:00 Uhr,
Tel. 05231/991529, pflegeselbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org

Beruf und Weiterbildung

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

in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Detmold

Der Arbeitsmarkt bietet längst auch für Frauen über 50 gute Chancen, die genutzt werden wollen...

Sie sind 50 Jahre oder älter?

Sie wollen beruflich wieder einsteigen oder sich verändern?

Sie sind nicht sicher, wo Ihre Stärken liegen, wie Sie die Jobsuche richtig angehen und worauf es dabei ankommt?

Dann ist die Informationsveranstaltung genau richtig für Sie!

Informationsveranstaltung:

Donnerstag, 12.09.2019, 14:30 – 17:30 Uhr

Ort: Agentur für Arbeit, Wittekindstr. 2, 32758 Detmold, Großer Sitzungssaal (3. Obergeschoss)

Referentin: Andrea Behrendt, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Kosten: keine

Anmeldung unter 05231/610-601

Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Die medizinischen Fortschritte der letzten Jahrzehnte sind enorm. Bei vielen schweren Erkrankungen gibt es heute wirksame Möglichkeiten, Leben zu verlängern. Gleichzeitig machen sich immer mehr Menschen u.a. Gedanken darüber, ob sie bei schwerer Krankheit auf jeden Fall alle Möglichkeiten einer Intensivmedizin ausschöpfen wollen.

Es gibt drei wichtige Vorsorgeinstrumente: Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung – Patientenverfügung, um offizielle Belange im Alter vorausschauend zu regeln.

Herr Hilker von der psychosozialen Beratung der AWO wird die Bedeutung und Unterschiede der drei Verfügungen im Einzelnen erläutern und auch Vordrucke für alle Verfügungen bereithalten.

Vortrag: Freitag, 13.09.2019, 15:00 Uhr

Ort: AWO Begegnungszentrum Detmold, Elisabethstr. 45 – 47, 32756 Detmold

Referent: Herr Hilker

Kosten: keine



Vorträge der Deutschen Rentenversicherung

„Jeder Monat zählt! Bausteine für meine Rente“

- Was sagen mir Renteninformation und Versicherungsverlauf?
- Zählen neben Beitragszeiten auch Zeiten der Ausbildung, der Krankheit, der Pflege, der Arbeitslosigkeit und der Kindererziehung...?
- Wie kann ich fehlende Zeiten nachweisen?
- Minijob mit oder ohne Eigenbeitrag

Vortrag: Mittwoch, 09.10.2019, 16:30 – ca. 18:30 Uhr

Ort: Auskunft- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung,
Am Bahnhof 6, 33602 Bielefeld

Der Vortrag ist kostenfrei.

„Frauen und Rente – Wie bin ich abgesichert?“

- Eigene Rente und zusätzliche Altersvorsorge
- Elternzeit, Teilzeitarbeit, Minijobs und Pflege von Angehörigen
- Versorgungsausgleich bei Scheidung
- Witwen- und Erziehungsrenten

Vortrag: Dienstag, 19.11.2019, 16:30 – ca. 18:30 Uhr

Ort: Auskunft- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung,
Am Bahnhof 6, 33602 Bielefeld

Der Vortrag ist kostenfrei.

Einladung zur Wissenschaft – Wissenschaft im Dialog

eine Veranstaltung des Europäischen Zentrums für universitäre Studien (EZUS)

Weil Wissensdurst kein Alter kennt, ist „Lebenslanges Lernen“ am Europäischen Zentrum für universitäre Studien nicht nur ein theoretisches Schlagwort, sondern gängige Praxis.

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, 19.09.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

Freitag, 20.09.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

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

Kosten: 90,00 €

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

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

Für weitere Informationen rufen Sie uns gerne an:

Nathalie Emas (Leitung EZUS) unter: 05261 / 2889296

EZUS-Sommerakademie vom 30. August – bis 31. August 2019

Eine Veranstaltung des europäischen Zentrums für universitäre Studien (EZUS)

Die Frage nach Gesundheit im Alter spielt eine erhebliche individuelle, aber auch gesellschaftliche Rolle. Die Medizin der Zukunft verspricht ein längeres und gesünderes Leben, dabei ist gesundes Altern mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit. Wie beeinflussen individuelle Lebensführung und Bewältigungspotentiale den Gesundheitszustand und welche gesellschaftlichen Bedingungen fördern Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden im Alter?

Welche Rolle spielen digitale Technologien zukünftig bei der Gesundheitsversorgung aber auch beim individuellen Gesundheitsverhalten?

In Bad Meinberg erwarten Sie spannende Vorträge, die diesen und vielen weiteren Fragen nachgehen. Diskutieren Sie mit Fachleuten aus Wissenschaft und Praxis und erweitern Sie Ihr Wissen.

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

Termin: Freitag, 30.08.2019, ab 13:00 Uhr bis Samstag, 31.08.2019 – ca. 17:30 Uhr
Ort: Kurgastzentrum Bad Meinberg, Parkstraße 10, 32805 Horn-Bad Meinberg
Kosten: 165,00 €, inkl. Verpflegung während der Tagung

Anmeldung unter:

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

Wenn's dunkel wird, kommst du rein... Biografisches Erzählen für Großeltern und die, die es noch werden wollen

Veranstaltung der Akademie für Erzählkultur

Irgendwann kommt er – der Zeitpunkt, an dem man von seinem Enkel oder seiner Enkelin mit großen Augen angeschaut und gefragt wird: „Wie war das eigentlich als du klein warst?“

Nicht jedem fällt das Erzählen und spannungsvolle Vermitteln der eigenen Erinnerungen leicht. Deshalb treffen sich die Teilnehmer dieses Seminars in lockerer Runde, um ihre Erlebnisse und Erinnerungen auszutauschen und daraus Geschichten zu machen, die man gerne an Kinder, Enkel oder auch Freunde weitergibt.

Zum Abschluss des Workshops zeigen wir Ihnen, wie Sie ein elektronisches Tagebuch anlegen und so die Geschichten für die Nachwelt sichern.

Seminar: Mittwoch, 02.10.2019, 10:00 – 18:00 Uhr

Ort: Lippe Bildung eG, Johannes-Schuchen-Str. 4, 32657 Lemgo

Kosten: 115,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung unter:

Tel. 05261/2889935, Catrin Michels oder unter www.akademie-erzaehlkultur.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.

Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmende

Kurs: mittwochs, 12 x, jeweils von 10:30 – 12:00 Uhr, Beginn 11.09.2019

Ort: „Haus am Paradies“, Raum E 3, Reinickendorf,
Holstenhöfener Str. 4, 32825 Blomberg

Kosten: 94,00 € / ermäßigt 70,50 €

Kursleitung: Marion Horn

Anmeldung schriftlich an:

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

Englisch für die Reise

in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Lippe-Ost

Englisch ist eine internationale Sprache und wird meist als Kommunikationsweg zwischen Menschen aus verschiedensten Ländern und Regionen genutzt.

In diesem Kurs wird Ihnen „step by step“ die Möglichkeit geboten, Ihre Kenntnisse aufzufrischen und Neues dazu zu lernen. Als primäres Ziel für diesen Kurs sind Sprachkenntnisse für Reisen, Ferien oder Urlaub im Ausland geplant.

Das Lernmaterial wird am 1. Termin besprochen.

Mind. 6 bis max. 12 Teilnehmende.

Kurs: freitags, 2 x, jeweils von 18:00 – 21:15 Uhr, Beginn 06.12.2019

Ort: Integrationszentrum im Paradies, Raum E2/,
Holstenhöfener Str. 4, 32825 Blomberg

Kosten: 33,00 € / ermäßigt 24,75 €

Kursleitung: Julia Sinowtschenko

Anmeldung schriftlich an:

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



Digitalisierung

1. Computer- und Smartphone-Clubs

Computer-Club für Senioren

in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen 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.

Detmold

Termine: dienstags, 8 x, jeweils 16:15 – 17:45 Uhr, Beginn 01.10.2019

Ort: VHS Detmold-Lemgo, Krumme Str. 20, 32756 Detmold

Kosten: pro Termin 8,00 € | Referent: Rainer Wittland

Anmeldung unter:

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

Lage

Termine: mittwochs, 6 x, jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr, Beginn 28.08.2019

Ort: Lage, Technikum, Lange Str. 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

Smartphone-Club Android

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-West

Dieser Smartphone-Club ist ein offenes Angebot für Nutzer von Android-Smartphones, die bereits unsere Kurse besucht haben oder selbst schon erste Erfahrungen mit ihrem Smartphone sammeln konnten.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen, lernen Sie neue Apps kennen und lassen Sie sich bei ihren individuellen Problemen helfen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (mit Ladegerät) zum Unterricht mit.

Lage

Mindestens 6, maximal 8 Teilnehmende

Termine: mittwochs, 5 x, jeweils 9:30 – 11:00 Uhr, Beginn 11.09.2019

Ort: Lage-Waddenhausen, Bürgertreff, Altdorferstr. 58

Kursgebühr: 8,50 €

Kursleitung: Melanie Finger

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

Leopoldshöhe

Termine: dienstags, 5 x, jeweils von 9:30 – 11:00 Uhr, Beginn 24.09.2019

Ort: VHS im BIB, Bürgermeister-Brinkmann-Weg 3, 33818 Leopoldshöhe

Kursgebühr: 8,50 €

Kursleitung: Melanie Finger

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

2. Offene Computer- und Internet-Treffs

Detmold

Im Rahmen dieses Angebotes haben Sie die Möglichkeit, den Computer und das Internet des Begegnungszentrums zu nutzen. Für individuelle Fragen und Hilfestellungen steht Ihnen ein Mitarbeiter zur Seite.

Öffnungszeiten: Dienstag, 12:30 – 14:30 Uhr + Mittwoch und Donnerstag, 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: AWO Senioren-Begegnungszentrum, Elisabethstr. 45 – 47, 32756 Detmold

Kosten: keine

Lemgo

1 x wöchentlich werden alle Alltagsfragen rund um Smartphone & Co besprochen. Viele große und kleine Probleme können dabei gemeinsam gelöst werden. Darüber hinaus geht es auch um die Benutzung von Tablet, Laptop oder PC. Und es werden allgemeine Fragen des Internets angesprochen vom Datenschutz bis zu unterschiedlichen Kundenverträgen.

Öffnungszeiten: Dienstag, 10:00 – 11:30 Uhr

Ort: KastanienHaus am Wall, Kastanienwall 7 – 9, 32657 Lemgo

Kosten: keine

Bad Salzufen

Öffnungszeiten: jeden Mittwoch, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: AWO Begegnungszentrum Bad Salzufen,
Neue Str. 3, 32108 Bad Salzufen

Kosten: keine

3. Einzeltrainings oder Angebote in kleinen Gruppen

Handy-Sprechstunde

Drei Einzelveranstaltungen: Mittwoch, 09.10.2019, Mittwoch, 13.11.2019
und Mittwoch, 11.12.2019
jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

Ort: 09.10.2019:
Rote Schule, Sophienstraße 10, 32683 Barntrup,
EDV-Raum

13.11. 2019:
Integrationszentrum Paradies, Raum E4/Oschatz,
Holstenhöfener Str. 4, 32825 Blomberg

11.12.2019:
Mehrgenerationenhaus Silixen, Versammlungsraum,
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 2, 32699 Extertal

Kosten: 27,00 € je gebuchter Unterrichtsstunde

Anmeldung unter:
VHS Lippe-Ost, Tel. 05282/98040 oder unter info@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.

Digitales im Alltag: online-Banking, Buchungen etc.

Donnerstag, 26.09.2019, 16:00 – 17:30 Uhr

Digitale Fotografie für Anfänger

Donnerstag, 10.10.2019, 16:00 – 17:30 Uhr

Kaufen und Verkaufen online

Donnerstag, 14.11.2019, 16:00 – 17:30 Uhr

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

Kosten: 5,00 € pro Teilnehmer

Anmeldung und Infos unter:

Tel.05261/2879617 oder unter der E-Mail: VeranstaltungSLZLemgo@kreis-lippe.de

„Computer für Ältere“ e.V., Bad Salzuflen

Zielgruppe des Vereins „Computer für Ältere“ e.V. (CfAe), Bad Salzuflen sind Seniorinnen und Senioren in Lippe. Die Angebote umfassen Kurse für Anfänger, für Fortgeschrittene und für sehr Fortgeschrittene.

Zu den Unterrichtsinhalten gehören der Umgang mit Tastatur, Maus, Monitor und Drucker sowie das Kennenlernen und Nutzen des Betriebssystems Windows und der gängigsten Anwendungsprogramme.

Der Umgang mit dem INTERNET wird intensiv geübt, ebenso das Suchen im INTERNET mit Suchmaschinen sowie das Verfassen, Senden und Empfangen von E-Mails.

Bei der Belegung der einzelnen Kurse achtet der Verein auf eine altersgemäß möglichst homogene Zusammensetzung jeder Kursgruppe. Um das zu erreichen, werden Anmeldungen nicht per E-Mail sondern ausschließlich per Telefon entgegen genommen.

Der Grundsatz des Vereins, höchstens sechs Teilnehmer in eine Kursgruppe aufzunehmen, versetzt die Kursleitung in die Lage, sehr persönlich auf jeden Teilnehmer/Teilnehmerin einzugehen.

Spezielle Themen werden im Rahmen von separat angekündigten Sonderkursen oder in Arbeitsgemeinschaften behandelt.

Kurs 1 2019 – 8 x, Beginn 14.10.2019, Anmeldung bis zum 25.09.2019

Kurs 2 2020 – 8 x, Beginn 27.01.2020, Anmeldung bis zum 16.01.2020

Ort: Haus Bethesda, Moltkestr. 24, 32108 Bad Salzuflen

Kosten: 30,00 € pro Kurs

Anmeldung unter Telefon: 05222/807344 und 05222/989072

Links

50+ Allgemein

- Bundesverband Initiative50plus
www.bvi50plus.de
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren
www.bagso.de
- Landessenorenvertretung Nordrhein-Westfalen
www.lsv-nrw.de

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
- Digital mobil im Alter – Studie der Stiftung digitale Chancen u. der Telefonica Deutschland
www.digital-mobil-im-alter.de
- Initiative D21 – Der D21-Digital-Index ist das jährliche Lagebild zur Digitalen Gesellschaft
www.initiatives21.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, Shutterstock,
Kreis Lippe