

Offenes Kursangebot

Hier werden Themen aus dem gesamtgesellschaftlichen Spektrum älterer Menschen behandelt; viele der Kurse wurden von Seniorinnen und Senioren selbst erstellt. Die Kurse finden ohne Betreuung statt und haben kein festes Start- und Enddatum. Lernen erfolgt eigenverantwortlich und individuell. Die Kurse werden auf einer Lernplattform im Internet zur Verfügung gestellt. Die Kursinhalte können von zu Hause aus zu selbstbestimmten Zeiten am eigenen Gerät bearbeitet werden. Wiederholungen der Lerninhalte sind jederzeit möglich.

Voraussetzungen für die Teilnahme

- ⇒ Grundkenntnisse in der Bedienung digitaler Geräte und selbständig ins Internet gehen können
- ⇒ Zugang zu einem digitalen Gerät mit Internetzugang, z.B. Tablet, Smartphone, Laptop oder Computer

Kursgebühr: einmalig 30 EUR für die Registrierung, dann Zugang zu allen offenen Kursen

Themen:

Mein virtuelles Klassenzimmer

Die Teilnehmenden lernen die Bedienung des virtuellen Klassenzimmers (Lernplattform) kennen

Gesundheit und Wohlbefinden

Hier werden Anregungen und Hintergründe zu einer zufriedenen und gesunden Lebensführung gegeben.

- ◇ **Wahrnehmung und Interpretation**
Was ist Wahrnehmung und welche Auswirkungen hat sie auf mein Denken, Erleben und Handeln?
- ◇ **Stress und Erholung**
Wie können körperliche oder psychische Stressreaktionen bewältigt werden? In Übungen werden Techniken zur aktiven Entspannung vermittelt.
- ◇ **Besser leben im Alltag**
Wie können Glück, Zufriedenheit und Achtsamkeit in den Alltag integriert werden? Praktische Übungen helfen dabei.
- ◇ **Soziale Beziehungen**
Wie wirken soziale Beziehungen auf das eigene Wohlbefinden? Wie können schwierige Lebensphasen, wie Trennung oder Trauer, gemeistert werden?

Kultur in Europa

Hier erhalten Sie Antworten auf spannende, kulturelle Fragen und bekommen Einblicke in die französische, spanische, finnische, irische und deutsche Kultur und Geschichte. Im Fokus stehen UNESCO Welt-erbestätten der jeweiligen Länder. Es werden Einblicke in die Bedeutung des Ortes, seine Geschichte und Hintergründe gegeben. Alle Lerneinheiten sind mit praktischen Übungen angereichert, die dabei helfen Zusammenhänge zu erkennen. Jede Lerneinheit enthält darüber hinaus Interviews mit Experten, die weitere Einblicke ermöglichen.

Europa exklusiv: Europäische Politik für ältere Menschen

Ihre Vision für ein Europa von morgen beschrieb Ursula von der Leyen in einer Grundsatzrede zum 30. Jahrestag des Mauerfalls in Berlin und sagte: „Ein wiedervereintes Deutschland war damals ohne den europäischen Rahmen für viele Nachbarn nicht denkbar. Die Stärke der gemeinsamen Idee hat uns damals getragen. Das dürfen wir auch mit Blick auf die Zukunft nicht vergessen“.

Frau von der Leyen übernahm am 1. Dezember 2019 ihr Amt als EU-Kommissionspräsidentin von Jean Claude Juncker in einer Zeit, die durch große Herausforderungen geprägt ist. Sie trifft in Brüssel auf ein neu gewähltes, stark fragmentiertes EU-Parlament sowie auf Vertreter rechtspopulistischer geführter Regierungen einiger Mitgliedstaaten im Rat der Europäischen Union.

Der Beitrag möchte die Neugier und Offenheit für die Entwicklungen, Initiativen und Maßnahmen der Europäischen Union wecken und einen Einblick geben in aktuelle Diskussionen im Rahmen einer europäischen Politik, die sich zunehmend auch mit Altersfragen befasst.

Der positive Umgang mit Demenz

Dieses Kapitel basiert auf einem Skript von Siegfried Haus, in dem er über die Alzheimererkrankung seiner Frau Marga schreibt. Marga und Siegfried sind seit über 50 Jahren verheiratet und in ihrem Leben ist Margas Alzheimererkrankung eins von vielen Kapiteln. Beide verzweifelten nicht über ihre Erkrankung. Mit Pragmatismus, Humor und einer gehörigen Portion Kreativität meistert Siegfried den durchaus sehr abwechslungsreichen Alltag – denn Marga ist immer für eine Überraschung gut! Dieses Jahr feiern sie 11 Jahre mit „Alois Alzheimer“, wie Siegfried die Erkrankung oft nennt.

Nutzen Sie Ihre Stimme! Verschaffen Sie sich Gehör!

Ich heiße Aileen Morrissey. Ich bin verheiratet und habe drei erwachsene Kinder und zwei Enkelkinder. Vor dem Ruhestand war ich Gewerkschaftsfunktionarin.

Mein ganzes Leben lang war ich immer wieder gefordert, meine Stimme zu nutzen. Als einziges Mädchen in einem Haus voller Jungs musste ich das einfach lernen. Mein Standardspruch als kleines Mädchen war „Das ist nicht gerecht!“. Ich habe früh gelernt, dass man für sich selbst eintreten muss.

Mein Einstieg in die Arbeitswelt war ein Job im Einzelhandel, wo Kommunikation eindeutig den Alltag bestimmt hat. Durch diesen Job kam ich dann zu den Gewerkschaften, bei denen ich Arbeitnehmer in ihren Anliegen vertrat. Ich war ihre Stimme, wenn sie meinten, die ihrige verloren zu haben.

Dieses Lernmodul ist für Senioren, die vielleicht das Gefühl haben, dass Sie nicht Gehör finden, jetzt da sie älter sind. Dieses Lernmodul wird Ihr Verständnis und Ihr Bewusstsein für alle Arten der Kommunikation erhöhen. Sie erfahren, was gute Kommunikation ist und welcher Kommunikationstyp Sie sind. Gegen Ende der Lerneinheit werden Sie wissen, wie sehr Ihr Kommunikationsstil andere beeinflusst.

Datenschutz bei E-Mails

Personenbezogene Daten dürfen ohne Zustimmung des Betroffenen nicht weiter gegeben werden.

Das bedeutet, dass auch beim E-Mailverkehr darauf zu achten ist, dass entsprechende Daten nicht an Dritte gelangen können.

- E-Mails an mehrere Empfänger sind deshalb als Blindkopie zu versenden.
- E-Mail-Inhalte dürfen keine personenbezogenen Daten enthalten oder müssen verschlüsselt werden.
- E-Mail-Anhänge mit personenbezogenen Daten müssen ebenfalls verschlüsselt werden.

In dieser Übung erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln diese Vorgaben umsetzen können.

Planen für den Ruhestand - Neue Chancen für selbstorganisierte Gruppen

Monika Sommer-Kenschke

Im Jahre 2008 hatte ich meine langjährige ehrenamtliche Tätigkeit als Geschäftsführerin eines Sportvereines aufgekündigt. Nach 10 Jahren suchte ich eine andere Herausforderung. Anfang 2010 bekam ich Post von der Stadt. Es wurde angefragt, ob ich an einer ehrenamtlichen Tätigkeit interessiert wäre. Davon hatte ich eigentlich genug. Deshalb landete dieser Brief sofort in dem Papierkorb! Dann kam der nächste Brief. Hier ging es um eine Einladung zur Gründungsversammlung einer ZWAR-Gruppe in Buer. Was ist das denn, habe ich mich gefragt. Ich entschloss mich hinzugehen. Die Idee, ein Lernmodul über die ZWAR-Gruppen in Gelsenkirchen zu erstellen, ist durch das Projekt "GrandExperts" entstanden. Ich bin seit Februar 2010 Gründungsmitglied der ZWAR-Gruppe Buer. Im März 2013 schrieb ich eine kleine Broschüre über ZWAR oder "Wie ein Netzwerk für soziale Kontakte in Gelsenkirchen-Buer" entsteht oder "Alles kann - nichts muss". Am Beispiel der Entstehung der ZWAR-Gruppe Buer möchte ich Ihnen/Euch (bei ZWAR duzen sich alle) gerne zeigen, wie das geht.

Wilde Beeren und Früchte pflücken im Herbst Oder: Zeit der Nebel und der reifen Fruchtbarkeit

Mein Name ist Breda. Ich habe vor meinem Ruhestand im Bereich der Gemeinde- und Stadtentwicklung gearbeitet.

Ich komme aus einer großen Familie. Ich wuchs auf dem Land in der irischen Grafschaft Wexford auf und habe immer gerne wilde Beeren und Früchte gesammelt. Als Kind hatte ich eine Menge Spaß Pilze, Brombeeren und Zwetschgen sammeln zu gehen.

Schon mit 20 habe ich alljährlich Früchte eingekocht und Marmelade gemacht. Eigentlich mache ich jedes Jahr mindestens eine Brombeer-Apfelmarmelade. Wenn vorhanden gibt es aber auch Wildapfelgelee, Zwetschgenmarmelade und eine Menge Chutney. In den letzten Jahren habe ich mein Repertoire erweitert und koche nun auch Holunder ein; ich verarbeite ihn vor allem zu Gelee und Husten-Sirup.

Letztes Jahr habe ich eine neue Frucht für mich entdeckt: Sanddorn. Tatsächlich haben mir meine Enkelkinder davon erzählt. Sie hatten auf einer Wildkräuter-Wanderung davon gehört und davon geschwärmt, wie wahnsinnig gesund diese kleinen, knallorangenen Früchte sind.

Mit dem Rotel durch Kirgistan und Tibet

Mein Name ist Marion Gehring. Zu meinem 60sten Geburtstag habe ich mir endlich meinen schon lange gehegten Traum, nach Tibet zu reisen, erfüllt. Ich habe an einer 25-tägigen Expeditionsreise der Firma Rotel mit unten dargestelltem Reiseverlauf teilgenommen und mir vorgenommen, die für mich wichtigsten Aspekte dieser Reise bildlich festzuhalten. Besonders beeindruckend für mich waren die Hochgebirgslandschaft, die buddhistischen Klöster und die in Kirgistan und Tibet lebenden Menschen, ihre tiefe Gläubigkeit und Herzlichkeit.

Ich hoffe, mit diesem Fotobuch dazu beizutragen, dass sich der Betrachter mitgenommen fühlt in eine ihm fremde aber spannende neue entdeckungswurdige Welt, vor allem vor dem Hintergrund, dass es nicht möglich ist, allein dorthin zu reisen, sondern man auf eine Reisegesellschaft angewiesen ist.

Organisation:

DEF.FORUM.BILDUNG
Kufsteiner Platz 1, 81679 München
Tel. 089 98105788, Fax. 089 98105789
E-Mail: bildung@def-bayern.de
Internet: www.def-bayern.de



Kooperationspartner:

