

Anmeldung für alle Kurse

im Seniorenbüro montags von 10.00h – 12.00h oder per E-Mail:
info@seniorenbuero-kbwrode.de

Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Sollte ein Kurs zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung belegt sein, benachrichtigen wir Sie.

Die Gebühr für den gebuchten Kurs ist nach Erhalt der Bestätigung / Rechnung vor Kursbeginn zu entrichten.

Einfache Küche für Senioren

Kochen in der Gemeinschaft

Kursbeginn Samstag 17.08.2019, 10.00h – 14.00h
Weitere Termine: 21.09. / 19.10. / 16.11. / 14.12.2019

Gemeinsam schnippeln, kochen, brutzeln und genießen. Gesunde, einfach zuzubereitende, lecker schmeckende seniorengerechte und auch für Singles interessante Speisen und Menüs stehen auf dem Programm. Das erste Treffen steht unter dem Motto „Graupen einmal anders.“ Vorweg ein Pilzsüppchen, dann Graupenrisotto, Wirsingröllchen mit Graupen vegetarisch oder mit Hackfleisch. Zum Nachtisch gibt es gefrorene Erdbeeren in Wackelpudding mit Sahne oder Vanillesoße. Der Speiseplan für die folgenden Termine wird in der Gruppe besprochen. Dabei kann bei Bedarf auf spezielle Diäten und Ernährungsformen eingegangen werden.

Leitung: Irmgard Behrens
Ort: Küche Tagespflege Henriette
Kosten: 40,00€ inkl. Lebensmittel excl. Getränke
Teilnehmerzahl: max. 8 Personen
Bei Fragen zu diesem Kurs erreichen Sie
Jochen Spiesicke unter der E-Mail-Adresse:
j.spiesicke@htp-tel.de

Tao Yin für Senioren

Kursbeginn Freitag 16.08.2019, 10.30h – 11.30h
Weitere Termine: wöchentlich freitags (bis Ende Februar)

Tao Yin ist eine traditionelle über 3000 Jahre alte chinesische Bewegungskunst, die auch als chinesische Heilgymnastik bekannt ist. Die Tao Yin Übungen sind langsame, gleichförmige, in Balance geführte Bewegungen aus dem Stand. Eine Mischung aus Dehngymnastik, Meditation, Qigong und Tai Chi. Ein regelmäßiges Üben bewirkt, dass sich Körperwahrnehmung sowie Haltung verbessern, es werden Atmung und Organfunktionen positiv beeinflusst und die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. Die Übungen sind leicht erlernbar, teils sogar im Sitzen ausführbar und für Senioren gut geeignet. Wir kennen die Bilder der übenden Senioren in den chinesischen Parks.

Leitung: Mirja Broecker. Diplom Sportwissenschaftlerin, Pädagogin, Heilpraktikerin für Physiotherapie, Physiotherapeutin in Ausbildung.
Ort: Heinemanhof (unter Bäumen auf der Terrasse oder im großen Saal).
Kursgebühr: 162,00€ (18 Stunden, Ratenzahlung möglich)
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen.
Kleidung: Bequem, nicht einengend. Geschlossene flache Schuhe oder Stoppersocken.
Bei Fragen zu diesem Kurs erreichen Sie
Ingrid Rudolph unter der Mobilnummer 0163 8760013



Kurse mit dem Seniorenbüro

2. Halbjahr 2019

Kochkurs . TAO YIN
Smartphone . Tablet . Laptop

Seniorenbüro der Landeshauptstadt Hannover

Bemeroder Rathausplatz 1 30539 Hannover
Telefon: 0511 / 168-48785
E-Mail: info@seniorenbuero-kbwrode.de
Internet: www.seniorenbuero-kbwrode.de
Sprechstunde: Montag 10.00h – 12.00h

Konto: LHH Seniorenbüro KBWrode
IBAN: DE12 2505 0180 0910 3866 92
BIC: SPKHDE2HXXX

Ermäßigung für HannoverAktivPass-Inhaber auf Anfrage

Stand 26.06.2019 Änderungen möglich

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den angekreuzten Kursen an:

- Smartphone-Training IOS (apple)**
Kursbeginn 20.08.2019, 9.00h – 10.00h, 30,00€
- Smartphone-Training Android, Gruppe 1**
Kursbeginn 20.08.2019, 10.15h – 11.15h, 30,00€
- Smartphone-Training Android, Gruppe 2**
Kursbeginn 20.08.2019, 11.30h – 12.30h, 30,00€
- Tablet-Spezial**
Kursbeginn 07.10.2019, 9.00h – 10.00h, kostenfrei
- Laptop-Workshop Windows 10**
Kursbeginn 04.10.2019, 9.00h – 10.30h, 30,00€
- Laptop-Anfänger Windows 10**
Kursbeginn 04.10.2019, 11.00h – 12.00h, 20,00€
- TAO YIN**
Kursbeginn 16.08.2019, 10.30h – 11.30h, 162,00€
- Einfache Küche für Senioren**
Kursbeginn 17.08.2019, 10.00h – 14.00h, 40,00€

Vorname _____

Name _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

Mobil _____

E-Mail _____

Einwilligungserklärung zur Datenerhebung und -weitergabe
Ja, ich bin damit einverstanden, dass das **Seniorenbüro Kirchrode Bemerode Wülferode** die von mir gemachten Angaben zum Zwecke der Ablaufplanung der Veranstaltungen gemäß Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) speichert und im Zusammenhang mit seinen Aufgaben verwendet.

Datum _____ Unterschrift _____

Smartphone-Kurse

Smartphone-Training

Kursbeginn Dienstag 20.08.2019
Weitere Termine: 27.08. / 03.09. / 10.09.2019

Smartphone-Training IOS (apple)

Dienstag 9.00h – 10.00h

Smartphone-Training Android, Gruppe 1

Dienstag 10.15h – 11.15h

Smartphone-Training Android, Gruppe 2

Dienstag 11.30h – 12.30h

Inhalt und Themen werden in der Gruppe festgelegt.

Leitung: Norman Liebhold

Ort: Seniorenbüro im Rathaus Bemerode

Kosten: 30,00€, 4 x 1 Stunde

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen pro Gruppe

Das eigene Smartphone inkl. Ladegerät und SIM-Karte sind mitzubringen. Bei Fragen zu diesen Kursen erreichen Sie Rolf Gutkes unter 0171 8395885 oder per E-Mail: rolf_gutkes@htp-tel.de.

Tablet-Kurs

Tablet-Spezial für absolute Neueinsteiger*innen Kein eigenes Gerät erforderlich!!!

Kursbeginn Montag 07.10.2019, 9.00h – 10.00h
Weitere Termine wöchentlich montags bis 25.11.2019

Einmal Internetluft schnuppern heißt es für 10 Interessierte Senioren, die bisher gar keine oder nur sehr wenig Erfahrung mit digitalen Medien besitzen – 8 Wochen stellt uns die Stiftung „Digitale Chancen“ Leihgeräte, Tablets mit integriertem Internet zur Verfügung, um sich einmal auszuprobieren und erste Erfahrungen zu machen. Zuhause darf daran gerne geübt und probiert werden, wozu die Geräte nützlich sein könnten.

In einem einmal wöchentlichen Begleitkurs soll dabei geholfen werden Hemmschwellen abzubauen und in einem zwanglosen Kontext am Tablet Erfahrung zu sammeln. Zusätzlich bietet der Kommunale

Seniorenservice mit seinen Medien- und Techniklots*innen Hilfestellung an und leitet gezielt durch die Möglichkeiten des Internets.
Leitung: Jochen Spiesicke + Dieter Fuchs
Ort: Seniorenbüro im Rathaus Bemerode
Kosten: kostenfrei
Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
Bei Fragen zu diesem Kurs erreichen Sie Jochen Spiesicke unter der E-Mail-Adresse: j.spiesicke@htp-tel.de

Laptop-Kurse

Laptop-Workshop Windows 10

Kursbeginn Freitag 04.10.2019, 9.00h – 10.30h
Weitere Termine wöchentlich freitags bis 06.12.2019

Inhalt und Themen werden in der Gruppe festgelegt.

Leitung: Jochen Spiesicke

Ort: Seniorenbüro im Rathaus Bemerode

Kosten: 30,00€, 10 x 1,5 Stunden

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Der eigene Laptop mit Betriebssystem Windows 10 inkl. Ladegerät und Maus sind mitzubringen.

Bei Fragen zu diesem Kurs erreichen Sie Jochen Spiesicke unter der E-Mail-Adresse: j.spiesicke@htp-tel.de

Laptop-Anfänger Windows 10

Kursbeginn Freitag 04.10.2019, 11.00h – 12.00h
Weitere Termine wöchentlich freitags bis 06.12.2019

Inhalt und Themen werden in der Gruppe festgelegt.

Leitung: Jochen Spiesicke

Ort: Seniorenbüro im Rathaus Bemerode

Kosten: 20,00€, 10 x 1 Stunde

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Der eigene Laptop mit Betriebssystem Windows 10 inkl. Ladegerät und Maus sind mitzubringen.

Bei Fragen zu diesem Kurs erreichen Sie Jochen Spiesicke unter der E-Mail-Adresse: j.spiesicke@htp-tel.de