

DENK MAL Institut

für individuelle Lernförderung

UNSER AKTUELLES PROGRAMM

LEBENSLANG LERNEN EIN LEBEN LANG

„LERNEN IST WIE RUDERN GEGEN DEN STROM – SOBALD MAN AUFHÖRT, TREIBT MAN ZURÜCK.“

Ältere kennen noch diesen Spruch, der gern in Poesiealben geschrieben wurde und dem immer auch ein Hauch des Streberhaften anhing. Dass er wahr ist, steht außer Zweifel; dass er lebenslang gültig bleibt, im Denken wie in der körperlichen Bewegung, und dass zwischen beidem auch eine enge Verknüpfung besteht, wollen wir Ihnen in unseren Veranstaltungen und Kursen zeigen.

MI 04.SEP
17:30 - 20:30

VORTRAG: EIN GUTES GELINGEN – DER ÜBERGANG INS RENTENALTER



Für alle, die sich vor dem Rentenalter befinden und Menschen dieses Alters privat wie professionell begleiten. Es braucht Zeit, sich an die Veränderungen zu gewöhnen, die mit dem Ruhestand einhergehen. Machen Sie deshalb kleine Schritte, schaffen Sie ein soziales Netzwerk.

REFERENTINNEN: Gaby Weyrich | Angela Özdem **KOSTEN: 35 EUR**

SA 07.SEP
10:00 - 12:00

DENK MAL SPIELEND IM ALTER



Gesellschaftsspiele im Alter regen Fantasie und Kreativität an. Durch das Spielen werden neue Denkanstöße und Freiräume im Kopf geschaffen – unser Gehirn läuft dann beim Spielen auf Hochtouren. Wir laden Sie zu einem Spielvormittag für Senioren mit unterschiedlichen geeigneten Spielen ein.

Kursleiterin: Petra Dietzler **KOSTEN: 17 EUR**

MI 11.SEP
18:15 - 19:15

KORT X – BEWEGUNGSBASIERTES GEHIRNTRAINING IM ALTER (DEMENTZPRÄVENTION)



Dieses bewegungsbasierte Gehirntraining wurde von der Sportwissenschaftlerin Mag. Antonia Santner auf physiologischer und kognitiver Basis erstellt, um die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu steigern. Es gibt geeignete einfache Übungsvarianten, die sitzend oder mit Stützhilfe durchgeführt werden können.

Kursleiterin: Catrin Krüger **KOSTEN: 20 EUR**

SA 14.SEP
14:00 - 17:00

DENK MAL IN BEWEGUNG



Bei Spaziergängen ins Gespräch kommen über die verschwindende „analoge“ Existenz. Teilen Sie Ihre Gedanken und hören Sie verschiedene Perspektiven zu einem interessanten Thema. Treffen Sie Gleichgesinnte und knüpfen Sie neue Kontakte in einer freundlichen und offenen Atmosphäre.

Kursleiterin: Sabine Uekermann **KOSTEN: kostenlos**

DI 17.SEP
19:00 - 20:30

ZÄRTLICHE DÖRFER – BIOGRAFISCHES SCHREIBEN – DENK MAL ZURÜCK



Wir laden Sie ein, über eigene Erinnerungen zu schreiben: an Orte, Gebäude, Gegenstände und Personen aus der Kindheit. Wir wollen versuchen, eigene Welten aus fernen Zeiten zurückzuholen und sie uns schreibend neu erstehen lassen – so können sie auch Anderen etwas mitteilen und ein interessantes Eigenleben führen.

Kursleiterin: Sabine Uekermann **KOSTEN: 99 EUR (7 Termine)**



DENK MAL Institut

Ohmstr. 6 | 32758 Detmold ☎ 0 52 31 / 45 67 - 520

weitere Infos und Anmeldung unter:

WWW.DENKMALINSTITUT.DE

info@denkmalinstitut.de

