



Angebote des Seniorenbüros im Juli, August und September 2020

Das Seniorenbüro ist eine Anlaufstelle für ältere Menschen, die nach Beruf und Familie etwas für sich und andere tun wollen.

Es bietet

- Informationen zu Ehrenamt und Selbsthilfe
- Beratung zu Möglichkeiten des Engagements
- Bildungsangebote für Ältere
- Kontaktmöglichkeiten in Gruppen.

Hier gibt es viele Möglichkeiten sich zu entfalten und einzubringen.
Besuchen Sie uns einfach einmal!

Sprechzeiten:

mittwochs 13.00 bis 16.00 Uhr oder nach Vereinbarung

Unsere Angebote auf einen Blick	Seite
Computerkurse	2
Englischkurse	2/3
Bewegung und Entspannung	4/5
Kreativkurse	5
Selbsthilfegruppen	6
Spielnachmittage	6

Seniorenbüro für den Burgenlandkreis

Humboldtstraße 11 (im Erdgeschoß), 06618 Naumburg

☎ (03445) 70 61 25 oder kerstin.janko@luisenhaus.de

Sprechzeiten	Kerstin Janko
Mittwoch	13.00 bis 16.00 Uhr
oder	nach Vereinbarung

Zusammenarbeit mit der
Katholische Erwachsenenbildung im Land Sachsen-Anhalt e.V.

Computerkurse

Unter Anleitung von Herrn Dieter Rummler bieten wir folgende Computerkurse an:

Computerkurs für Anfänger
Textverarbeitung
Tabellenkalkulation
Einführung ins Internet
Bildbearbeitung und
Einführung in Tablet und Smartphone



Die Kurse finden immer **dienstags und mittwochs** von **8.30 bis 11.00 Uhr** im Computerkabinett statt.

Es besteht die Möglichkeit, nach Absprache individuell beraten zu werden oder mit Hilfe zu üben.

Außerhalb der genannten Kurse gibt es noch freie Zeiten

zur Nutzung des gut ausgestatteten Computerkabinetts.

Interessenten (auch mit Ideen für neue Angebote)

melden sich bitte im Seniorenbüro,

Tel. 03445 / 70 61 25 (Bitte sprechen Sie auch auf den Anrufbeantworter!

Zur genauen Absprache werden Sie zurückgerufen) oder per Email

kerstin.janko@luisenhaus.de

Englischkurs für Anfänger

mit Herrn Oliver Hild

donnerstags 9.00 bis 10.30 Uhr

02., 09., 16., 23. und 30. Juli 2020

06., 13., 20. und 27. August 2020

03., 10., 17. und 24. September 2020

Englischkurse für Leichtfortgeschrittene

mit Herrn Oliver Hild

mittwochs 12.30 bis 14.00 Uhr

01., 08., 15., 22. und 29. Juli 2020

05., 12., 19. und 26. August 2020

02., 09., 16., 23. und 30. September 2020

donnerstags 10.45 bis 12.15 Uhr

02., 09., 16., 23. und 30. Juli 2020

06., 13., 20. und 27. August 2020

03., 10., 17. und 24. September 2020

donnerstags 12.30 bis 14.00 Uhr

02., 09., 16., 23. und 30. Juli 2020

06., 13., 20. und 27. August 2020

03., 10., 17. und 24. September 2020

donnerstags 14.15 bis 15.45 Uhr

02., 09., 16., 23. und 30. Juli 2020

06., 13., 20. und 27. August 2020

03., 10., 17. und 24. September 2020

Englischkurse für Fortgeschrittene

mit Herrn Oliver Hild

mittwochs 9.00 bis 10.30 Uhr

01., 08., 15., 22. und 29. Juli 2020

05., 12., 19. und 26. August 2020

02., 09., 16., 23. und 30. September 2020

mittwochs 10.45 bis 12.15 Uhr

01., 08., 15., 22. und 29. Juli 2020

05., 12., 19. und 26. August 2020

02., 09., 16., 23. und 30. September 2020

mit Frau Ingeborg Claus

mittwochs 13.15 bis 14.45 Uhr

02., 09., 16., 23. und 30. September 2020

„Fit und aktiv im Alter“ mit Herrn Peter Bittner

montags 9.00 bis 10.00 Uhr

06., 13., 20. und 27. Juli 2020

03., 10., 17., 24. und 31. August 2020

07., 14., 21. und 28. September 2020

Seniorengymnastik vorwiegend im Sitzen

montags 10.15 bis 11.00 Uhr Gruppe 1

montags 11.15 bis 12.00 Uhr Gruppe 2

06., 13., 20. und 27. Juli 2020

03., 10., 17., 24. und 31. August 2020

07., 14., 21. und 28. September 2020

Meditationskurs mit Frau Annette Frech

dienstags 18.00 bis 19.30 Uhr 14-täglich

Bei Interesse bitte unter 0157 51072810 melden!

Feldenkrais mit Frau Ramona Bauer

mittwochs 18.00 bis 19.30 Uhr

01., 08. und 29. Juli 2020

05., 12., 19. und 26. August 2020

02., 09., 16., 23. und 30. September 2020

Bei Bedarf wird ein zweiter Feldenkrais-Kurs

mittwochs 16.30 bis 18.00 Uhr angeboten.

Bei Interesse bitte unter 0173 7544377 melden!

Fasziengymnastik mit Frau Johanna Watanabe

donnerstags 10.00 bis 11.00 Uhr

02., 09., 16., 23. und 30. Juli 2020

06., 13., 20. und 27. August 2020

03., 10., 17. und 24. September 2020

Wohlfühl-Yoga 50 plus auf dem Stuhl

ab 29. Oktober 2020 wieder

donnerstags 14.30 bis 15.30 Uhr mit Frau Sabine Milter

Bei Interesse bitte unter 0176 97817075 melden!

Sri Sai Prana Yoga-Kurs mit Frau Susann Maier

freitags 17.30 bis 19.00 Uhr 14-täglich

Bei Interesse bitte unter 0178 6142687 melden!

Seniorengymnastikkurs mit Frau Monika Oeckel

im Haus „St. Elisabeth“, Emil-Kraatz-Str. 5

ab 2. September 2020 wieder **mittwochs 10.00 Uhr**

Gedächtnistraining mit Frau Eva Ronniger

montags 14.00 Uhr

06., 13., 20. und 27. Juli 2020

03., 10., 17., 24. und 31. August 2020

07., 14., 21. und 28. September 2020

Schreibende Senioren

montags 14.30 Uhr mit Herrn Wilfried von Loewenfeld

07. und 21. September 2020

Die Schreibenden Senioren haben im Laufe der Jahre eine Vielzahl an Geschichten veröffentlicht. Im Seniorenbüro sind die beiden Broschüren „Gedächtnisfächer“ und „Jung in anderer Zeit“ erhältlich.

Kreatives Gestalten mit Frau Barbara Hacker

dienstags 9.30 bis 11.30 Uhr

01., 15. und 29. September 2020

Zeichnen und Malen mit Frau Heide Böhme

dienstags 9.30 bis 11.00 Uhr

14. Juli 2020

08. und 22. September 2020

„Spiel und Spaß“ mit Frau Christa Hilscher
dienstags 9.30 bis 11.00 Uhr
08. und 22. September 2020

„Kreativ für die Seele“ mit Frau Janet Feist
Selbsthilfegruppe u. a. für ADHS / ADS
mittwochs 17.00 bis 19.00 Uhr 14 täglich
Bei Interesse bitte unter 0176 32006844 melden!

Selbsthilfegruppe „Die Unverzagten“
donnerstags 16.00 bis 18.00 Uhr

Selbsthilfegruppe „Die Außer-Gewöhnlichen“
mit Herrn Sandro Bravo Rodriguez
freitags 17.00 bis 19.00 Uhr

Schachnachmittag
dienstags 14.00 Uhr

Skat spielen in gemütlicher Runde
montags und donnerstags 13.30 Uhr

Wanderlustige gesucht

Wer Lust hat mit Gleichgesinnten in unserer schönen Gegend wandern zu gehen,
kann sich gern im Seniorenbüro melden.

Oma-Opa-Dienst für ein Miteinander der Generationen

Auf der Grundlage gegenseitigen Vertrauens sollen dauerhafte Beziehungen
zwischen jungen Familien, welche für ihre Kinder keine Großeltern in der Nähe
haben und „Omas und Opas“, die sich als „Leihgroßeltern“ zur Verfügung stellen
möchten, entstehen. Wer gern eine solche Beziehung als „Ersatz-Oma oder -
Opa“ eingehen möchte, kann sich im Seniorenbüro im Luisenhaus
Tel. (03445) 70 61 25 melden.