****

**Deutscher Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf e.V.**Frauenbergstr. 8, 35039 Marburg, Tel. 06421 94888-0

**Interessengruppe Ruhestand im DVBS**Renate Heider-Braun, Kampstr. 3, 34225 Baunatal, Tel. 05601 86815
E-Mail: heider-braun@t-online.de

Im Juni 2020

# Einladung zu unserem Seminar**Gesundheit und Balance stärken in schwierigen Zeiten**vom 19. bis 26. September 2020 im Aura-Hotel Timmendorf

Verehrte liebe Mitglieder unserer Interessengruppe,
liebe Ruheständler und nicht Berufstätige im DVBS,

nachdem wir unsere Pläne für die zweite Juniwoche in Saulgrub aus dem bekannten aktuellen Anlass leider fallen lassen mussten, sollte die Veranstaltung im September nach gegenwärtiger Einschätzung stattfinden können. Daher hoffen wir vier im Leitungsteam, dass Sie sich von dem im Folgenden vorgestellten Programm angesprochen fühlen, selbst wenn wir ja auf Tanzen und sogar Singen verzichten müssen. Immerhin erlaubt uns das Raumkonzept des Aura Timmendorf doch, wie geplant den nächsten iPhone-Kurs parallel zu den anderen Angeboten einzuplanen, und mit großer Freude dürfen wir mitteilen, dass Herr Urs Kaiser aus der Schweiz für dessen Leitung gern wieder zu uns kommt. Diesmal möchte er von vornherein in zwei verschiedenen Gruppen arbeiten. Vormittags wird das von Montag bis Freitag ein Basiskurs für Neueinsteiger für nicht mehr als sechs Personen sein. Die ersten sechs Interessenten an dieser Schulung, die ihren Wunsch mit ihrer Seminaranmeldung bei der Geschäftsstelle des DVBS mitteilen, haben einen solchen Platz; danach müssten wir eine Nachrückerliste führen. Ich werde mich umgehend bei den Bewerbern melden, sodass diesmal jeder vorher weiß, wie es steht. An den Themenkursen für Fortgeschrittene von Sonntag bis Donnerstag dürfen mehr Interessenten teilnehmen, da dort Präsentation und Erfahrungsaustausch im Vordergrund stehen. Die Themen und Termine entnehmen Sie bitte dem Programm.

## Allgemeines zur Organisation:

Das Seminar beginnt mit dem Abendessen am Anreisetag und endet nach dem Mittagessen am Abreisetag. Frühstück ist immer ab 8.00 Uhr. Danach, täglich um 9.30 Uhr, lädt Dr. Eberhard Hahn wieder zu seiner so inspirierenden musikalischen Einstimmung in den Tag ein. Um 10.00 Uhr bis zum Mittagessen um 12.30 Uhr finden immer parallel zwei Angebote im Haus statt. Die drei Unternehmungen außer Haus sind nachmittags, allerdings im Prinzip wetterabhängig, sodass ggf. Tagesprogramme noch getauscht werden könnten. Frau Brunottes allgemein beliebtes Angebot der Vorstellung und Interpretation ausgewählter Märchen hat am Sonntag, Dienstag und Freitag um 17.15 Uhr und am Montag, Mittwoch und Donnerstag nach dem Abendessen seinen Platz. Wir sind in der Woche im Aura-Hotel unter uns, und alle Seminarteilnehmer sehen sich bei den Mahlzeiten und werden stets aktuell über den Tagesplan sowie eventuelle Änderungen informiert.

Corona-bedingt gibt es entsprechend dem gegenwärtigen Hygienekonzept des Hotels bei den Mahlzeiten feste Plätze, entsprechend der Zimmerverteilung. Und bitte vergessen Sie Ihre Mund-Nase-Bedeckungen nicht, denn dieses Regime wird sicher im September noch gelten, wie wir uns ja ohnehin darauf einstellen müssen, dass wir uns an alle dann bestehenden Vorschriften für Beherbergungsbetriebe in Schleswig-Holstein zu halten haben.

Aus gegebenem Anlass möchte ich darauf hinweisen, dass gültige Anmeldungen nur an die Geschäftsstelle unseres Vereins möglich sind, nicht bei uns vom Team oder gar im Aura-Hotel. Bitte melden Sie sich bis zum
**3. August 2020** schriftlich oder per Mail an:
DVBS, Frauenbergstraße 8, 35039 Marburg; E-Mail: axnick@dvbs-online.de.

Einen Anmeldebogen finden Sie am Schluss dieses Schreibens.

Den Seminarbeitrag von 515 Euro für Teilnahmegebühr und Vollpension bezahlen wir alle dann auch nach Erhalt der Rechnung beim DVBS. Interessenten, die den Eigenanteil nicht zahlen können, aber doch besonders gern teilnehmen möchten, können das mit der Geschäftsstelle besprechen und dort einen Antrag auf Unterstützung aus dem Fonds stellen, den der DVBS für derartige Lagen hat. Helfen können wir vom Team auf Wunsch vielleicht, wenn ein Teilnehmer eine Mitfahrgelegenheit sucht. Die Zugverbindungen nach Timmendorf sind recht gut. Vom Bahnhof dort kann man sich vom Aura-Hotel für drei Euro pro Person abholen lassen. Die Telefonnummer des Hotels ist 04503 60020.

Abschließend möchten wir unsere Hoffnung ausdrücken, Ihnen mit dem Seminar etwas anzubieten, das Sie für sich nützlich finden und auf das Sie sich freuen können. Wir jedenfalls freuen uns auf Sie alle sehr, ob wir Sie wiedersehen oder bei dieser Gelegenheit erst kennen lernen und ganz gleich, wie alt oder jung Sie sind!

Und so grüßt Sie schon heute ganz herzlich im Namen des gesamten Leitungsteams

Ihre Renate Heider-Braun

Seminarprogramm:
**Gesundheit und Balance stärken in schwierigen Zeiten - für blinde und sehbehinderte Menschen, die nicht oder nicht mehr im Erwerbsleben stehen**

19.09. bis 26.09.2020 in Timmendorf

### **Vorläufiges Seminarprogramm**

#### Samstag, 19.09.2020

Ab 18.00 Uhr:

* Anreise; Abendessen

19.30 bis 21.30 Uhr:

* Eröffnung: Begrüßung und Vorstellungsrunde; Einführung in die Seminarthemen, Erläuterung der Inhalte und der Organisation mit Parallelangeboten

#### Sonntag, 20.09.2020

10.00 bis 12.30 Uhr:

* + Auch das geht vorbei – Workshop, geleitet von Renate Heider-Braun (Dipl.Päd. mit diversen Zusatzausbildungen und 35 Jahren Erfahrung als Studienrätin in der Erwachsenenbildung)
	Aus dem gleichnamigen Buch des österreichischen Jugendbuchautors Thomas Brezina mit dem Untertitel "Glücklich bleiben in schwierigen Zeiten", erschienen im März 2020, wurden Impulsfragen für Diskussionen in kleinen Gruppen entwickelt. Am Seminarbeginn mit allen Teilnehmern lernt man sich so nicht nur zwanglos kennen ... Der freiwillige Erfahrungsaustausch zuerst unter wenigen sowie dann auch im abschließenden Plenum kann den Teilnehmern hilfreiche neue Blickwinkel auf eigene Probleme öffnen.

14.00 bis 18.00 Uhr:

* freier Nachmittag, nutzbar zur besseren Kontaktaufnahme unter den Teilnehmern, etwa beim Spazierengehen am Ostseestrand oder auf der Promenade oder bei einer Küstenrundfahrt mit Ausflugsschiff.

16.15 bis 17.45 Uhr:

* + iPhone-Kurs zum Thema "MyWay pro - die Navigations-App, die von blinden und sehbehinderten Menschen speziell für blinde und sehbehinderte Menschen entwickelt worden ist" - Leitung Urs Kaiser (Psychologe aus Solothurn in der Schweiz, iPhone-Lehrer, Gründer und Ehrenpräsident der dortigen "Apfelschule")
	Das iPhone bietet viele für unseren Personenkreis nützliche Funktionen und wird nicht nur im Berufsleben, sondern auch im Alltag immer wichtiger. Unser Referent ist selbst blind und unterrichtet seit Jahren andere blinde Apple-Nutzer. Er setzt die iPhone-Schulung während unserer jährlichen Ruhestandsseminare, die wir zusammen mit ihm 2019 begonnen haben, in diesem Jahr fort, täglich mit zwei im Niveau unterschiedlichen Gruppen.

19.30 bis 21.30 Uhr:

* Quizabend - Organisation und Leitung Anette Bach (Juristin im Ruhestand mit jahrzehntelanger Erfahrung in ehrenamtlichen Organisations- und Leitungsaufgaben)
Fragen beantworten in spielerischem Wettbewerb fördert nicht nur Bildung und Wissen, sondern auch die Kommunikation. Solches Spielen macht Freude und schafft Kontakte, die auch zu Corona-Zeiten erlaubt sind. Mit ihrem reichen Fundus an Quizfragen, ihrem Humor und ihrer Kreativität kann Frau Bach sicher die eine oder den anderen der Mitspieler anstecken, etwas Ähnliches auch selbst einmal zu versuchen, denn die Seminarteilnehmer kommen aus ganz Deutschland und sind potenzielle Multiplikatoren.

#### Montag, 21.09.2020

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* iPhone-Basiskurs für erblindete Menschen - mit Herrn Kaiser;
* Taiji-Qigong Kurs 1 zum Erlernen der 18 "goldenen" Gesundheitsübungen – Leiter Heinz Mehrlich (Diplomökonom und Oberpostrat a.D. mit jahrzehntelanger Taiji- und Qigong-Ausbildung bei verschiedenen Meistern und großer Trainererfahrung)
Es geht in diesem Kurs nicht darum, dass die Teilnehmer ein Zertifikat erwerben, sondern um das Verstehen und Erlernen von Grundübungen für Anfänger. Die durchweg sanften Bewegungen harmonisieren Geist und Körper und sind dadurch hoch wirksam für die Gesunderhaltung. Jeder der beiden Kurse hat einen theoretischen und einen Übungsteil. (Darüber hinaus ist Herr Mehrlich bereit, für Interessenten kurze Übungseinheiten an den folgenden Seminartagen anzubieten, vor dem Frühstück, im Freien.)

14.00 bis 18.00 Uhr Parallelveranstaltungen:

* "Fischwanderung" zwischen Süßwasser und Salzwasser - geführt von Ostseebotschafter Theo Bauernschmidt: vom Hemmelsdorfer See, wo auch der Aussichtsturm Hermann-Löns-Blick bestiegen wird, geht es durch das lauschige und sumpfige Naturschutzgebiet Aalbeek-Niederungen zum Niendorfer Hafen.
* Wer nicht an dieser langen Wanderung teilnimmt, kann von der hotelnahen Seeschlösschenbrücke aus eine "Erlebnisfahrt" auf der Ostsee unternehmen. Das Schiff legt dort erst nach ca. drei Stunden wieder an.

20.00 bis 21.30 Uhr:

* iPhone-Kurs zum Thema "Das iPhone als Notizgerät: Notizen erstellen und verwalten von Hand, mit Siri oder als Sprachnotiz" - Leitung Herr Kaiser;

#### Dienstag, 22.09.2020

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* iPhone-Basiskurs für erblindete Menschen - mit Herrn Kaiser;
* Veranstaltung über die Aufgaben und Arbeitsweise der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger - Referent Herr Zick (aus der Zentrale der DGzRS in Laboe).

Der Vortrag enthält eine Filmvorführung. Herr Zick ist im Aura-Hotel dafür bekannt, dass er auch diesen Teil den blinden und sehbehinderten Gästen des Hauses in ausgezeichneter Weise nahebringt, sodass sich dann meist eine sehr rege Diskussion anschließt.

16.15 bis 17.45 Uhr:

* iPhone-Kurs zum Thema "Mit dem iPhone Radio hören und fernsehen und wie man die Audiodeskription auf dem iPhone nutzen kann" - Leitung Herr Kaiser;

19.30 bis 21.30 Uhr:

* Was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten - Vortrag von und mit Nina Schweppe (zertifizierte Schlaf- und Ernährungsberaterin aus Hamburg)

Die Referentin ist selbst sehbehindert und kennt die häufigen Schlafstörungen erblindeter und erblindender Menschen besonders gut. Sie wird sich am Ende sehr viel Zeit nehmen, um auf Fragen aus dem Publikum zu individuellen Ein- und Durchschlafproblemen einzugehen.

#### Mittwoch, 23.09.2020

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* iPhone-Basiskurs für erblindete Menschen - mit Herrn Kaiser;
* Fünf Gründe, warum Diäten wenig sinnvoll sind - Referentin Nina Schweppe (Ernährungsberaterin mit dem Schwerpunkt "Gesund durch intuitives Essen")

Wie soll man sich ernähren, um gleichzeitig gesund zu bleiben und seinen Körper stets präsentabel zu finden? Immer mehr Menschen in Deutschland haben größte Schwierigkeiten damit, das Überangebot an Nahrungsmitteln und Leckereien auf eine sie selbst zufriedenstellende Weise zu nutzen. So entwickelt sich auch der Markt der Diätmethoden und vor allem mehr oder weniger teurer Diätprodukte heutzutage in einem früher unvorstellbarem Maße. Frau Schweppe wird uns keine Pulver oder Pillen anbieten, und die Diskussion im Anschluss an ihren Vortrag wird sicher lebhaft und interessant.

14.00 bis 18.00 Uhr:

* Besuch im Vogelpark Niendorf mit 90-minütiger Führung (der Hin- und Rückweg kann zu Fuß oder mit den hauseigenen Kleinbussen bewältigt werden.)
Der Vogelpark liegt in einer malerischen Schilflandschaft und beherbergt ca. 1000 Vögel und 250 Arten. Die Eulensammlung ist als eine der größten der ganzen Welt besonders sehenswert. Hier leben auch andere Raritäten wie Doppelhornvögel, Goliathreiher, Krontauben und Mandschurenkraniche. Bei der Führung werden den Besuchern bemerkenswerte und lustige Geschichten über die gefiederten Bewohner erzählt.

20.00 bis 21.30 Uhr:

* iPhone-Kurs zum Thema "Mit dem iPhone im Internet surfen: Safari, Google, Wikipedia und Youtube" - Leitung Herr Kaiser;

#### Donnerstag, 24.09.2020

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* + iPhone-Basiskurs für erblindete Menschen - mit Herrn Kaiser;
	+ Taiji-Qigong Kurs 2 zum Erlernen der 18 "goldenen" Gesundheitsübungen – Leitung Herr Mehrlich;

14.00 bis 18.00 Uhr:

* Besuch der Ostseestation Priwall in Travemünde (mit den Kleinbussen des Hotels und eines Taxiunternehmens, da die Fahrt mit Bus und Fähre zu zeitraubend wäre)
Die Ostseestation wurde von dem Meeresbiologen Thorsten Walter aufgebaut; sie ist eine Kombination aus Ostseeaquarium mit heimischen Meerestieren und Meeresmuseum. Bei den interaktiven Führungen, die über eine Stunde lang sind, darf man auch anfassen, füttern und jede Menge Fragen stellen, z. B. warum man im Winter keine Quallen sieht, warum die Scholle platt ist, oder ob Seesterne Augen haben. Man stellt sich dort gern auf sehgeschädigte Besucher ein; einige Exponate sind sogar bereits mit Blindenschrift versehen.

20.00 bis 21.30 Uhr:

* iPhone-Kurs zum Thema "Das iPhone als vielfältiges Hilfsmittel: Texterkennung, Gelderkennung, Ampelpilot, Teleassistenz" - Leitung Herr Kaiser.

#### Freitag, 25.09.2020

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen

* + iPhone-Basiskurs für erblindete Menschen - mit Herrn Kaiser;
	+ Risikofaktor Einsamkeit - Workshop, geleitet von Dr. Eberhard Hahn (Mathematiker, Herausgeber des Hörmagazins "Im Ruhestand" und erfahrener Referent zu Themen aus ganz unterschiedlichen Wissenschaftsbereichen)
	Sein Impulsreferat bereitet die Arbeit an den Einzelaspekten des Problems vor, sodass in kleinen Gruppen von allen daran weitergearbeitet werden kann, um im abschließenden Plenum dann die Ergebnisse zu präsentieren.

14.00 bis 18.00 Uhr:

* Freier Nachmittag, notwendig vor allem zum Ausbalancieren der Vormittagsarbeit an dem für viele Teilnehmer vermutlich belastenden Thema. Freitags ist nachmittags auch wieder eine Küstenschifffahrt von der Seeschlösschenbrücke aus möglich.

20.00 bis ca. 22.00 Uhr:

* Bunter Abend: Geselligkeit in gemütlicher Atmosphäre - selbstverständlich unter Beachtung aller dann gültigen Corona-Auflagen - führt zu informellem Bilanzziehen in vielen Gesprächen zu zweit oder in Grüppchen, immer wieder unterbrochen durch kurze Einlagen von Kabarettdarbietungen (vom Tonträger) oder kurzen live Textvorträgen. Auf diese Weise wird auch die so wichtige Vernetzung unter den Seminarteilnehmern gestärkt, die ja aus dem gesamten Bundesgebiet zusammengekommen sind.

#### Samstag, 26.09.2020

10.00 bis ca. 12.00 Uhr:

* + Methoden zum besseren Einschlafen und zur Steigerung allgemeiner Glücksgefühle - Frau Heider-Braun erklärt und zeigt die wichtigsten Body-to-Brain-Übungen aus den Büchern "Schlaf gut" und "Viel Glück" von Dr. med. Claudia Croos-Müller. Diese leicht auszuführenden Berührungen und Bewegungen wirken kraftvoll im Sinne der Buchtitel, indem sie das Zusammenwirken von rechter und linker Gehirnhälfte verbessern.
	+ Danach kurzer Seminarausklang.

12.00 Uhr:

* Mittagessen, dann Abreise.

## Anhang

### **Abmeldung**:

Ein Rücktritt bis vier Wochen vor Seminarbeginn ist ohne Begründung möglich. Es werden 85 % der eingezahlten Teilnahmegebühr erstattet.

Eine spätere Abmeldung ist nur aus wichtigem Grund möglich, der mit der Abmeldung nachgewiesen wird (z.B. Erkrankung, Notfälle im Bereich der häuslichen Lebensgemeinschaft). Wird der Rücktritt anerkannt, so werden 85 % der eingezahlten Teilnahmegebühr erstattet. Sonst erfolgt eine Rückzahlung der Teilnahmegebühr nur dann, wenn der reservierte Platz an eine andere Person vergeben werden kann.

### **Absage durch den DVBS:**

Von der Durchführung einer Veranstaltung ist nach den Richtlinien des DVBS in der Regel abzusehen, wenn sich weniger als zehn Teilnehmerinnen oder Teilnehmer angemeldet haben. Die Teilnahmegebühr wird zurückerstattet. Das Gleiche gilt, wenn die Veranstaltung aus Gründen, die der DVBS zu vertreten hat, entfällt.

### **Hygiene- und Sicherheitsrichtlinien**

Aufgrund der Corona-Pandemie hat das Aura-Hotel Timmendorf entsprechend den gesetzlichen Vorschriften ein Hygiene- und Sicherheitskonzept erarbeitet. Darin sind neben den üblichen Regelungen zum Mindestabstand und zum Mund-Nasen-Schutz auch hotelspezifische Vorgaben enthalten, die Hygiene und Sicherheit gewährleisten sollen. So wird den Gästen etwa im Restaurant ein Tisch zugewiesen, der für alle Mahlzeiten bindend ist, und es wird darum gebeten, den Fahrstuhl nur einzeln oder im Fall einer Doppelzimmer-Belegung zu zweit zu benutzen.

Bitte beachten Sie, dass das vollständige Hygienekonzept, das den Gästen bei der Anreise vorgelegt wird, bindend ist.

Der DVBS hat keinen Einfluss auf die Durchführung des Hygienekonzepts und übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden.

Die Teilnahme am Seminar geschieht auf eigene Verantwortung.

## Anmeldebogen

Absender:

DVBS-Geschäftsstelle
Frauenbergstraße 8
35039 Marburg

**Anmeldung zum Seminar der Gruppe Ruhestand
vom 19.09. bis 26.09.2020 in Timmendorf**

(Bitte Unzutreffendes streichen oder löschen)

* Ich komme mit Begleitung: ja / nein
* Name und Adresse der Begleitperson:
…………………………………………………………………….
* Ich/Wir benötigen:
	+ ein EZ
	+ zwei EZ
	+ ein DZ
* Ich/Wir kommen mit Führhund: ja / nein
* Ich/Wir bevorzugen vegetarische Küche
	+ nur ich
	+ nur meine Begleitung
	+ wir beide
* Weitere Bedarfe oder Wünsche:

Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Anmeldung.

Ort, Datum:

Unterschrift: ……………………………………………………………….

(Sollten Sie das Formular per Mail schicken, ist die Anmeldung auch ohne Unterschrift verbindlich.)