****

**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 März 2021

# Neue Kraft für Körper, Geist und Seele in Pandemiezeiten

**- für blinde und sehbehinderte Menschen, die nicht oder nicht mehr im Erwerbsleben stehen**

08.05. bis 15.05.2021 in Saulgrub

## Vorbemerkung:

Das diesjährige Bildungsseminar für unsere Personengruppe bietet wieder vielfältige Lernanreize, Kulturerlebnisse, körperliche Aktivitäten und die Förderung von gesellschaftlicher Teilhabe. Gerade behinderte Menschen kommen mit unterschiedlichsten Belastungen aus diesem Pandemiewinter und haben viel neue Kraft nötig. Dabei müssen und werden wir uns selbstverständlich auch in der Seminarwoche an alle örtlichen Vorgaben für den Gesundheitsschutz halten, die zum Zeitpunkt der Planung nicht im Detail absehbar sind. Jetzt schon können wir uns aber vorsorglich auf die Abläufe des Aura-Hotels im letzten Jahr einstellen. So haben wir für die allseits beliebte musikalische Einstimmung in den Tag mit der Hotelleitung vereinbart, dass sie allmorgentlich am Schluss der Frühstückszeit, beginnend zwischen 9 Uhr und 9.10 Uhr, im Speisesaal stattfinden kann, da der große Veranstaltungssaal aus Coronagründen nicht von der Gesamtgruppe genutzt werden darf. Dasselbe gilt für den Einführungsabend und falls uns nicht noch eine kreative bessere Lösung einfällt, auch für den bunten Abend zum Seminarabschluss am Freitag.

Mit großer Freude teilen wir mit, dass unser iPhone-Lehrer, Urs Kaiser, und Frau Brunotte mit ihren tiefenpsychologisch orientierten Märchenworkshops wieder im bewährten Rahmen zur Verfügung stehen. Die Märchenstunden finden zu unterschiedlichen Zeiten statt, und zwar am Sonntag, Montag und Freitag um 17.15 Uhr und am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag nach dem Abendessen um halb acht. Zu beachten ist, dass der iPhone-Grundkurs wieder auf maximal sechs Teilnehmer beschränkt ist. Nur die ersten sechs Personen werden aufgenommen, danach führen wir eine Nachrückerliste. Für die Nachmittagskurse zu den iPhone-Themen gilt keine Teilnahmebeschränkung.

Da die geplanten Seminarinhalte zum Teil wetterabhängig sind und weil wir mit der Ausbuchung unserer 50 Plätze, also mit vielen Teilnehmern rechnen, werden Sie im Folgenden wieder zahlreiche Parallelangebote finden. Nur so können wir darauf hinarbeiten, möglichst für alle immer ein passendes Angebot bereitzuhalten. Über jedes Tagesprogramm wird morgens um 9.00 Uhr vor der musikalischen Einstimmung nochmals 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 Mai noch gelten, wie wir uns ja ohnehin darauf einstellen müssen, dass wir uns an alle dann bestehenden Vorschriften für Beherbergungsbetriebe in Bayern 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 spätestens zum **8. April 2021** 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 **420 Euro** bezahlen wir alle dann auch nach Erhalt der Rechnung beim DVBS. Darin enthalten sind Unterkunft und Verpflegung, Getränke allerdings nicht. Die Getränke werden vom Hotel jedem Gast einzeln in Rechnung gestellt. 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.

Mit herzlichen Grüßen

Renate Heider-Braun

(für das Leitungsteam der IG Ruhestand)

## Vorläufiges Seminarprogramm

### Samstag, 08.05.2021

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, 09.05.2021

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* Erlebnisbericht eines sehbehinderten erblindenden Landwirts auf eigenem Hof - Karl Hallenberg ist mit diesem Schicksal souverän umgegangen und tut es noch. Seine Zuhörer haben sicher viele Fragen zu seiner Imkerei oder zu den Verfahren der Butter-, Quark- oder Käseerzeugung in eigener Verantwortung.
* Erkundung des hoteleigenen Parks - Mitarbeiter der Gästebetreuung zeigen erblindeten Seminarteilnehmern die wichtigsten Orte und Orientierungshilfen im Park des Aura-Hotels, der 60 000 m² groß ist, viele Rundwege und verschiedene Ausgänge hat. Die Erkundung dient auch der Vorbereitung auf das Vogelstimmenseminar, indem sie die selbständige Orientierung im Park erleichtert.

14.00 bis 18.00 Uhr:

* freier Nachmittag, nutzbar zur besseren Kontaktaufnahme unter den Teilnehmern, etwa beim Spazierengehen bzw. Wandern auf dem Rundweg über Altenau und Wurmansau, oder bei Würfel- oder Kartenspielen.

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. Es ist aber nur mit spezieller Einweisung und hohem Lernaufwand für blinde Menschen sicher zu bedienen. 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, auch dieses Jahr fort, täglich mit zwei im Niveau unterschiedlichen Gruppen.

19.30 bis 21.30 Uhr:

* Vogelstimmenseminar im Park - geleitet von Herrn Manfred Dittmann, ausgebildeter Lehrer und Hobbyornithologe. Die Teilnehmer sind bestrebt, gewisse Lücken zwischen der Freude am Naturerleben und dem Erkennen und Verstehen des dabei Wahrgenommenen zu schließen. Im großen Park des Aura-Hotels gibt es morgens und abends an die 15 unterschiedliche Singvögel zu hören. Sie unterscheiden zu lernen ist eine nicht geringe Herausforderung.

### Montag, 10.05.2021

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* iPhone-Basiskurs für erblindete Menschen - mit Herrn Kaiser;
* Qigong Grundkurs: Entspannt, gelassen und hellwach durch Qigong – Leiterin Annelie Vogel (Physiotherapeutin mit jahrzehntelanger Erfahrung und entsprechenden Zusatzausbildungen, besonders qualifiziert im Training mit Sehgeschädigten)
Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und gleichzeitig voller Energie, das ist das Ziel von Qigong. Qigong verbessert die Körperhaltung, dient dem Stressabbau und hilft nicht nur bei vielen körperlichen Beschwerden, sondern wirkt auch positiv auf Geist und Seele.
* Kurzgeschichten von Wolfgang Borchert, Workshop in Gruppen - geleitet von Renate Heider-Braun (jahrzehntelange Erfahrung als Deutschlehrerin in der Erwachsenenbildung)
Borchert ist am 20. Mai 1921 geboren. Wir erinnern an diesen unvergessenen Schriftsteller, der mit nur 26 Jahren gestorben ist und dessen Werke als die eines "Frühvollendeten" gelten, mit zwei Literaturveranstaltungen im diesjährigen Seminar.

16.00 bis 18.00 Uhr Parallelveranstaltungen:

* Waldbaden, Gruppe 1 - geleitet von Herrn Manfred Parucha, der diese aus Japan stammende Methode des Stressabbaus in und um Bad Kohlgrub anbietet. Abschalten, zur Ruhe kommen und Körper und Psyche etwas Gutes tun - der Wald macht's möglich! Den Wald mit all unseren Sinnen erfahren - darum geht es beim Waldbaden. Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit preschen wir oftmals hektisch durch das Leben. Aber auch der monatelange Lockdown durch die Pandemie hat uns alle auf unterschiedliche Weise großen Stress bereitet. Wie können wir wieder bewusster und gelassener handeln und unsere Akkus aufladen? Waldbaden bietet uns die Chance uns auf den jetzigen Moment zu fokussieren und die Natur mit allen Sinnen zu erleben, wodurch eine heilende und präventive Wirkung auf unsere physische und psychische Verfassung erzielt werden kann.
* Workshop "Mein Lieblingsbuch" - geleitet von Anette Bach (Juristin im Ruhestand mit jahrzehntelanger Erfahrung in ehrenamtlichen Organisations- und Leitungsaufgaben)
Alle Seminarteilnehmer sind vielfältig interessiert oder sogar ausgesprochene Leseratten. Wir erwarten einen fruchtbaren intellektuellen Austausch, die Erweiterung des eigenen Horizonts und vielleicht sogar den Mut nach dem Seminar am Heimatort etwas Ähnliches anzubieten.

16.15 bis 17.45 Uhr:

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

19.30 bis 21.30 Uhr:

* Vogelstimmenseminar im Park - Leitung Herr Dittmann;

### Dienstag, 11.05.2021

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* iPhone-Basiskurs für erblindete Menschen - mit Herrn Kaiser;
* Ausflug zum Schloss Linderhof - begleitet durch Mitarbeiter der Gästebetreuung. Wir wollen eine Führung durch das Lieblingsschloss des Märchenkönigs Ludwig II erleben und uns in den Parkanlagen die Motive des französischen und italienischen Barockgartens und des englischen Landschaftsgartens zeigen und erklären lassen.
* Beschäftigung mit Maigedichten für die Daheimgebliebenen - Leitung Frau Heider-Braun

16.00 bis 18.00 Uhr:

* Borcherts Hörspiel "Draußen vor der Tür" mit Einführung und Diskussion - Leitung Frau Heider-Braun;

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.

### Mittwoch, 12.05.2021

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* iPhone-Basiskurs für erblindete Menschen - mit Herrn Kaiser;
* Qigong Kurs 2 mit Elementarübungen für Schulter- und Nackenbereich - Leitung Frau Vogel;
* Workshop mit adaptierten Spielen - Leitung Frau Bach.

16.00 bis 18.00 Uhr Parallelveranstaltungen:

* Waldbaden, Gruppe 2 - Leitung Herr Parucha;
* Workshop "Mein Lieblingsbuch" - Leitung Frau Heider-Braun.

16.15 bis 17.45 Uhr:

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

### Donnerstag, 13.05.2021

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* + iPhone-Basiskurs für erblindete Menschen - mit Herrn Kaiser;
	+ Qigong Kurs 3 mit "Brokatübungen" für die gesamte Wirbelsäule - Leitung Frau Vogel;
	+ Vorbreitender Einführungskurs "Was ist ein Haiku?" - mit Frau Heider-Braun.

14.00 bis 18.00 Uhr:

* Haiku-Wanderung zwischen Bad Kohlgrub und Bayersoien - organisiert über die Gästebetreuung (Wanderbegleiter sind buchbar)
Der Weg ist 6,4 Kilometer lang und hat an 17 Stellen Holzstelen mit einem Haiku. Natürlich kann er auch nur teilweise erwandert werden.

 16.15 bis 17.45 Uhr:

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

### Freitag, 14.05.2021

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen

* iPhone-Basiskurs für erblindete Menschen - mit Herrn Kaiser;
* Denkspiel- und Rätselworkshop in Gruppen - Leitung Frau Bach und Dr. Eberhard Hahn (promovierter Mathematiker und Mitglied unseres Leitungsteams)
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 Denkspielen und Rätseln, ihrem Humor und ihrer Kreativität können die Kursleiter die Teilnehmer sicher anstecken und vielleicht sogar zu Multiplikatoren machen.

14.00 bis 18.00 Uhr:

* Ausflug zum historischen Kloster Ettal - organisiert über die Gästebetreuung
Wir besichtigen die Basilika aus dem 14. Jahrhundert, das Brauereimuseum, die Destillerie und bieten Gelegenheit in Klosterladen oder Klostermarkt allerlei Souvenirs oder Gaumenfreuden aus klösterlicher Produktion zu erwerben.

20.00 bis ca. 22.00 Uhr:

* Bunter Abend: Seminarausklang und Resümee in geselliger Atmosphäre
In vielen Gesprächen zu zweit und in Kleingruppen - selbstverständlich unter Beachtung aller dann gültigen Corona-Auflagen - ziehen wir Bilanz. Begleitend nehmen kurze Textvorträge noch einmal einige der Themen auf, die wir in der Seminarwoche bearbeitet haben. So wollen wir versuchen, über das Resümee hinaus Ansatzpunkte für unsere weitere Aktivität zu finden und uns zu vergegenwärtigen, mit welchen Themen wir uns in Zukunft vertiefend beschäftigen wollen. Auf diese Weise wird auch die so wichtige Vernetzung unter den Seminarteilnehmern gestärkt, die ja aus dem gesamten Bundesgebiet zusammengekommen sind.

### Samstag, 15.05.2021

10.00 bis ca. 12.00 Uhr Parallelveranstaltungen:

* + Diskussion über Verschwörungstheorien mit Schwerpunkt in der gegenwärtigen Pandemiezeit, angeregt durch Auszüge aus dem Hörbuch "Fake News Alarm!" von der Research Academy - Diskussionsleitung Frau Heider-Braun;
	+ Wiederholung und Vertiefung des Erkennens von Vogelstimmen mit Beispielen von verschiedenen Tonträgern - die Teilnehmer tauschen sich aus, ohne vorher bestimmte Leitung.

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 Saulgrub 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.

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 08.05. bis 15.05.2021 in Saulgrub**

(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.)