



OBER-RAMSTADT
Stadt der Farben

Städtisches Begegnungszentrum



Juli – Dezember
2018



Guten Tag!

Schön, dass wir Sie mit unseren Angeboten interessieren können und Sie unser druckfrisches, neues Halbjahresprogramm in den Händen halten!

Das schönste Lob und die allerbeste Rückmeldung für uns, all unsere ehrenamtlich Tätigen, sowie die vielen Kursleitenden und Referent_innen sind schnell vergriffene Programme und ausgebuchte Kurse- sprich: „ein volles Haus“...

Wir haben wieder ein ganz vielfältiges Programm zusammengestellt. Neben vielem Altbewährtem können Sie auch neue, interessante Angebote bei uns finden und wahrnehmen- ohne dafür lange Wege auf sich nehmen zu müssen.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen und Anregungen zu unserem Programm und werden versuchen, Ihre Ideen gegebenenfalls aufzugreifen und umzusetzen.

Herzliche Grüße aus der Petri-Villa,

Aali Mohan

Sandra Girma

Die Petri-Villa ist auch während der Sommerferien geöffnet.

Das Seniorenbüro macht Sommerpause vom 09. Juli bis 03. August.
In dieser Zeit finden das Seniorencafé und der Mittagstisch nicht statt!!!

Das bieten wir an:

Informationen zur Anmeldung	S. 4
Termine im Überblick	S. 5
Frauen	S. 9
Älter werden	S. 13
Netzwerk Engagement	S. 23
Beratungsangebote	S. 24
Gesundheit	S. 27
Kreatives	S. 32
Persönliche Entwicklung	S. 36
Sprachen	S. 40
Computer	S. 41

Informationen zur Anmeldung

Bei allen Veranstaltungen der Volkshochschule – mit (VHS) gekennzeichnet! – ist die schriftliche Anmeldung bei der VHS Darmstadt-Dieburg unbedingt erforderlich!

Programmhefte mit Anmeldeformularen liegen ab dem 06. 08. unter anderem in der Petri-Villa, dem Rathaus und der Stadtbücherei aus.

Möglich ist auch eine online-Anmeldung über www.ladadi.de, ab dem 18.07. ist das VHS Programm online.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Telefon: 0 60 71 / 881 23 01.

Zu allen anderen Veranstaltungen melden Sie sich bei uns an. In den Beschreibungen werden Angaben zum jeweiligen Ansprechpartner gemacht.

Ansonsten fragen Sie bitte bei den Themen „Frauen“ und „Engagement“ und „Kreatives“ bei Sandra Gleitsmann nach (0 61 54 / 702 39 11).

Haben Sie Fragen zu den Veranstaltungen zum Thema „Älter werden“, wenden Sie sich bitte an Katrin Mohn (0 61 54 / 702 39 10).

TERMINE IM ÜBERBLICK

Di. 03.07.	13:30	Seniorencafé (letztes Mal vor der Sommerpause)	S.14
Mi. 04.07.	13:30	Bridge (wöchentlich)	S.15
	18:00	Chor und Musik Petri-Villa (wöchentlich)	S.32
Do. 05.07.	12:30	Mittagstisch (letztes Mal vor der Sommerpause)	S.15
Mi. 11.07.	14:00	Schreibwerkstatt (14-tägig)	S.36
Do. 12.07.	18:00	Kräuterfreunde	
Di. 17.07.	09:00	DRK- Migrationsberatung	S.25
Di. 07.08.	13:30	Seniorencafé (wöchentlich)	S.14
Mi. 08.08.	16:00	Töpfern I (wöchentlich)	S.35
	18:00	Töpfern II (wöchentlich)	S.35
Do. 09.08.	12:30	Mittagstisch (wöchentlich)	S.15
	18:00	Kräuterfreunde	

Mo. 13.08.	09:00	Qigong (Kurs 7x)	S.27
	11:00	Qigong (Kurs 7x)	S.27
Di. 14.08.	14:00	Computer-Hilfe	S.26
Mi. 15.08.	18:00	Frauenpolitische, Runde Tische (Seeheim-Jugenheim)	S.10
Fr. 17.08.	15:00	Impuls Café	S.37
Sa. 18.08.	13:00	Eltern-Kind-Töpfern	S.35
Di. 28.08.	18:00	Die Blaue Stunde: Gerlinde Fricke mit „Claricello“	S.19
Do. 30.08.	19:30	Heilsames Singen	S.39
Fr. 31.08.	15:00	Keto- Stammtisch	S.27
Sa. 01.09	14:00	Konstruktiver Umgang mit Stress (Wochenend-Workshop)	S.36
Di. 04.09.	09:30	Frauenfrühstück „Voll. Wert!“	S.12
Fr. 07.09.	10:00	Frauengitarrenkurs (8 x)	S.13
Sa. 08.09.	10:00	Weben am Wochenende	S.33
So. 09.09.	10:00	Weben am Wochenende	S.33
Di. 11.09.	19:00	Vortrag „Schmerz“	S.28
Mi. 12.09.	10:00	Ismakogie (8 x)	S.28
Do.13.09.	18:00	Kräuterfreunde	
So. 16.09.	13:00	Villa Kreativ	S.8
Mo.17.09.	09:15	Französisch – Fr. Humm (12-teiliger VHS-Kurs)	S.40
	15:00	Englisch - Fr. Koch (wöchentlich)	S.40
Mi. 19.09.	19:00	Vortrag „Mineralölgeschädigte Haut“	S.29
Sa. 22.09.	13:00	Eltern-Kind-Töpfern Oktoberfest im DRK-Heinrich Gerold Haus	S.35
Di. 25.09.	10:00	Mobile Beratung (3 Einzeltermine)	S.24
	18:00	Blaue Stunde - Lesung Jochen Fricke	S.19
Do. 27.09.	15:00	Vortrag „Ältere Menschen im Straßenverkehr“	S.16
	19:30	Heilsames Singen	S.39
Sa. 29.09.	14:00	Repair Café	S.20

Mo. 01.10.	15:00	Handarbeitskreis (wöchentlich)	S.32
Di. 09.10.		Tagesausflug Historisches Museum Frankfurt	S. 9
		Das Seniorencafé fällt leider aus!	
Do. 11.10.	18:00	Kräuterfreunde	
		Der Mittagstisch fällt leider aus!	
Sa. 13.10.	13:00	Eltern-Kind-Töpfern	S.35
	14:00	Konstruktiver Umgang mit Stress (Wochenend-Workshop)	S.36
Mo. 15.10.	09:00	Qigong (Kurs 8 x)	S.27
	11:00	Qigong (Kurs 8 x)	S.27
Di. 16.10	14:00	Computer-Hilfe	S.26
Fr. 19.10.	15:00	Impuls-Café	S.37
Sa. 20.10.	14:00	Repair Café	S.20
	16:00	„Lecker Tauschen“	S.21
Mo. 22.10.	19:00	impulsTreff	S.38
Di. 23.10.	14:30	Gedächtnistraining (6 x)	S.17
Do. 25.10.	18:00	Vortrag „Gesünder und vitaler mit der 5-Elemente-Ernährung“ - Infos siehe Presse	
Do. 25.10.	19:30	Heilsames Singen	S.39
Sa. 27.10.		Ehrenamtskonferenz (Stadthalle)	S.23
Di. 30.10.	19:00	Blaue Stunde „Ein musikalisches Märchen zum Schmunzeln“	S.20
	19:00	Vortrag „Fit durch den Winter“	S.30
Mi. 31.10.	19:00	Eröffnung Wanderausstellung (Rathaus)	S.10
Sa. 03.11.	10:00	Weben am Wochenende	S.34
	10:00	Workshop Ayurveda	S.31
So. 04.11.	10:00	Weben am Wochenende	S.34
	10:00	Workshop Ayurveda	S.31
Di. 06.11.	09:30	Frauenfrühstück „Heilende Farben“	S.12
	19:00	impulsTreff	S.38

Do. 08.11.	15:00	Wechselwirkungen von Arzneimitteln untereinander und mit Nahrungsmitteln (VHS)	S.30
	18:00	Kräuterfreunde	
Fr. 09.11.	15:00	Keto Stammtisch	S.27
Sa. 10.11.	14:00	Konstruktiver Umgang mit Stress (Wochenend-Workshop)	S.36
Mo. 12.11.	18:30	Homöopathische Hausapotheke (2 teiliger Workshop)	S.30
Di. 13.11.	09:00	Computer-Grundlagen - ohne Eile (4 teiliger VHS-Kurs)	S.41
	14:00	Computer-Hilfe	S.26
	19:00	Fingerweben (2x Schnupperkurs)	S. 32
	19:00	Vortrag „Testament ja oder nein?“	S.17
Do. 15.11.		Theaterfahrt Info bei Katrin Mohn	
	18:00	Vom Foto zum Fotobuch (2 teiliger VHS Kurs)	S.41
Fr. 16.11.	15:00	Impuls-Café	S.37
Sa. 17.11.	14:00	letztes Repair Café 2018	S.20
Mo. 19.11.	18:30	Homöopathische Hausapotheke (2 teiliger Workshop)	S.30
Di. 20.11.	19:00	impulsTreff	S.38
	19:00	Fingerweben (2x Schnupperkurs)	S. 32
Do. 22.11.	18:00	Vom Foto zum Fotobuch (VHS Kurs)	S.41
	18:00	Märchen- Gesprächsabend	S.35
Fr. 23.11.	18:00	Lesung „Lauf weg, wenn du kannst.“	S.11
Sa. 24.11.	13:00	Eltern-Kind-Töpfern	S.35
Di. 27.11.	09:00	Das Android-Smartphone (2 teiliger VHS Kurs)	S.42
	14:00	Adventskranzbinden	S.36
	19:00	Blaue Stunde - Michael Partheil	S.20
Mi. 28.11.	09:00	Smartphone (VHS Kurs)	S.42
Fr. 30.11.	14:00	Adventsfest (Stadthalle)	S.18

Sa. 01.12.	09:30	Märchen-Workshop	S.35
Di. 04.12.	09:30	Weihnachtliches Frauenfrühstück	S.12
Do. 06.12.	12:30	Letzter Mittagstisch 2018	S.15
Sa. 08.12.	14:00	Konstruktiver Umgang mit Stress (Wochenend-Workshop)	S.36
So. 09.12.	10:00	Innehalten im Advent mit Qigong	S.27
Di. 11.12.	13:30	Weihnachtsfeier im Seniorencafé	S.14
	14:00	Computer- Hilfe	S.26

Die Petri-Villa ist vom 17. Dezember bis einschließlich 11. Januar 2019 geschlossen.

Villa Kreativ.

So. 16.09. (13:00-18:00 Uhr)

Unser kleiner und feiner Kunst & Kreativmarkt ist Umschlagplatz für liebevoll gefertigte Unikate jenseits der Stange, für Einzigartiges und Ausgefallenes, für Individualisten, Design-Fans und Selbermacher_innen.



Mit Villa Kreativ. wollen wir einen Ort bieten, der Hand Made Produkte präsentiert und wo sich Künstler_innen, Designer_innen und kreative Köpfe untereinander kennenlernen. Wir rufen Kreativliebhabende auf, ihre Lieblingsstücke zu präsentieren und abseits vom Massenkonsum in liebevolle Hände zu verkaufen.

Fragen beantwortet Sandra Gleitsmann unter 06154-7023911.

FRAUEN



Frauen im Aufbruch 1918/19 | 1945/49 | 1989/90 | heute

100 Jahre Frauenwahlrecht

Einzelveranstaltungen

Damenwahl! 100 Jahre Frauenwahlrecht

***Jubiläumsausstellung im
Historischen Museum Frankfurt
Di. 09.10. – Tagesausflug mit Führung-***

Das Historische Museum Frankfurt lenkt mit dieser großen, ganz Deutschland in den Blick nehmenden Ausstellung die Aufmerksamkeit auf die Frauen, die zur Entstehung der Weimarer Republik und zur Einführung des Frauenwahlrechts 1918/1919 in Deutschland beitrugen. Die Ausstellung ist vom 30. August 2018 bis 20. Januar 2019 zu sehen. Mehr Infos unter <https://historisches-museum-frankfurt.de/>

Treffpunkt ist um 7:50 Uhr am Bahnhof Ober-Ramstadt; die Odenwaldbahn fährt um 7:59 Uhr ab und bringt uns direkt nach Frankfurt. Nach der Ankunft um 8:42 Uhr fahren wir mit der Straßenbahn zu einem leckeren Frühstück im Metropol, Café am Dom. Von dort aus geht es zu Fuß in wenigen Minuten zum Historischen Museum, wo wir um 11 Uhr an der Führung zur Sonderausstellung teilnehmen. Den (Nach-) Mittag können die Teilnehmenden nach eigenen Wünschen in Frankfurt verbringen. Die vorläufig geplante Abfahrt von Frankfurt Hbf. ist für 16:25 Uhr festgelegt, so dass wir spätestens um 16:59 Uhr wieder in Ober-Ramstadt sein werden. Die Teilnahmegebühr in Höhe von 15 Euro pro Person beinhaltet die Hin- und Rückfahrt nach Frankfurt, die Fahrten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln innerhalb Frankfurts, sowie den Eintritt ins Historische Museum. Die Ge-

büher für die Führung trägt das Frauen- und Gleichstellungsbüro, alle anderen Kosten (Frühstück, Getränke...) tragen die Teilnehmenden selbst. Mit der Anmeldung ist die Gebühr von 15 Euro bar im Frauen- und Gleichstellungsbüro zu entrichten. Erst danach ist diese verbindlich und der Platz fest reserviert. Sollten Sie Ihre Anmeldung zurückziehen und wir keinen Ersatz für Sie finden können, werden gezahlte Anmeldegebühren nicht erstattet. Maximal 24 Teilnehmende. Alle Fragen zum Tagesausflug und zur Anmeldung (bis spätestens 28. September) beantwortet Sandra Gleitsmann unter 06154/ 7023911 oder per E-Mail: gleichstellungsbeauftragte@ober-ramstadt.de

Frauenpolitische, Runde Tische

Mi. 15.08. (18:00 – 20:00 Uhr)

Auf den Punkt gebracht. Expertinnen fragen – Politikerinnen und Politiker antworten.

Feministische Ansichten und Aussichten im Landkreis Darmstadt-Dieburg im Vorfeld der Bundestagswahl 2018. Die öffentliche Veranstaltung findet in Seeheim-Jugenheim, Haus Hufnagel statt. Fragen beantwortet Sandra Gleitsmann, Telefon 06154/ 702 39 11.

Wanderausstellung 100 Jahre Frauenwahlrecht

31.10. bis 16.11. – Eröffnung am Mi. 31.10. (19:00 Uhr)

Deutschland feiert 2018 das 100-jährige Frauenwahlrecht. In Kooperation mit dem Büro für Chancengleichheit des Landkreises Darmstadt-Dieburg wird die Wanderausstellung 100 Jahre Frauenwahlrecht am Mittwoch, 31. 10. um 19 Uhr feierlich eröffnet und ist bis zum 16. November im Rathaus Ober-Ramstadt zu sehen. Konzeptionell und inhaltlich orientiert sie sich an der Ausstellungsreihe „Frauen im Aufbruch“, die von der Friedrich-Ebert-Stiftung entwickelt wurde und als Download im Internet unter www.fes.de/archiv bereit steht. Die Ausstellung zeigt die Werbung um die politische Beteiligung der Frauen in den drei wichtigsten demokratischen politischen Umbrüchen des 20. Jahrhunderts: der Jahre 1918/19, 1945/49 und 1989/90. Allgemeine Wahlaufrufe stehen dabei neben Werbeplakaten für verschiedene Parteien und Vereinigungen. Die Ausstellung verbindet die Forderungen und Themen der ersten deutschen Frauenbewegung mit der aktuellen Debatte zur politischen Beteiligung von Frauen und zeigt die tatsächliche Sitzverteilung in Bundestag und Kreistag des Landkreises Darmstadt-Dieburg.

Ein Begleitheft (erhältlich im Frauen- und Gleichstellungsbüro und bei der Ausstellungseröffnung) greift nicht nur die Inhalte der Ausstellung auf, sondern gibt mit ergänzenden Plakatmotiven und Informationen einen vertiefenden Einblick.

Lesung mit Cornelia Koepsell

Fr. 23.11. (18:00 Uhr)

Lauf weg, wenn du kannst.

Eine junge Frau verliebt sich Hals über Kopf in einen Mann, der sich als Psycho und Schläger entpuppt. Er treibt sie in die Kriminalität, so dass sie eine lange Gefängnisstrafe absitzen muss. In der Haft beginnt sie zu schreiben.

Nach ihrer Entlassung versucht sie sich eine kleine bürgerliche Existenz aufzubauen. Als ihr das fast gelungen ist, taucht der Mann wieder auf und will ihr alles kaputt machen.

Die Autorin Cornelia Koepsell lebt in Augsburg. Ihr Debütroman „Das Buch Emma“ erschien 2013 im Geest Verlag. Bekannt ist sie als Poetry Slammerin in Augsburg und wurde bereits mit diversen Literaturpreisen (3. Preis Schwäbischer Literaturpreis 2011 - 3. Preis Frauen-Literaturpreis 2014 - Mehrmalige Gewinnerin beim Poetry Slam von Augsburg Lauschangriff - 3. Preis Berner Bücherwochen Prosa 2015) ausgezeichnet.

Die Lesung findet anlässlich des Internationalen Tages „NEIN zu Gewalt an Frauen!“ (25. November) statt. Bereits 2001 ließ TERRE DES FEMMES zum ersten Mal die Fahnen wehen, um damit öffentlichkeitswirksam ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen zu setzen.

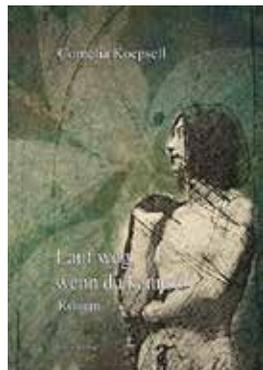
Die Kosten trägt das Frauen-und Gleichstellungsbüro, daher ist die Teilnahme kostenfrei. Es ist keine Anmeldung notwendig. Für eine Platzreservierung und bei Fragen wenden Sie sich an Sandra Gleitsmann (0 61 54/ 702 39 11).

Regelmäßige Termine

Frauenfrühstück

Frauenfrühstück an jedem 1. Dienstag im Monat von 09:30 – 11:30 Uhr im gemütlichen Café der Petri-Villa. Ein offenes, kostenloses Angebot für Frauen aller Nationen, Kulturen und Altersgruppen. Das Frühstück bietet die Gelegenheit, andere Frauen kennen zu lernen, miteinander in Kontakt zu kommen und sich auszutauschen. Bitte einen Beitrag zum Büffet mitbringen. Getränke und Brötchen sind vorhanden. Eine Anmeldung ist nur in Ausnahmefällen erforderlich.

Beim Frauenfrühstück haben Frauen als Referentinnen die Möglichkeit, sich und ihre Arbeit inhaltlich vorzustellen. Wenn auch Sie Interesse haben, ein Frauenfrühstück thematisch zu begleiten, können Sie sich für 2019 ab sofort im Frauen-



und Gleichstellungsbüro unter Telefon 06154-7023911 einen Termin reservieren lassen. Alternativ können interessierte Frauen eine E-Mail an gleichstellungsbeauftragte@ober-ramstadt.de schicken.

Voll. Wert! - Das erste Mitmach- Frühstück.

Di. 04.09. (09:30 – 11:20 Uhr)

Hand aufs Herz (und die Hüften): Genussvoll sind unsere Frauenfrühstücke in der Petri-Villa ja immer! Voll. Wert! steht darüber hinaus an diesem Morgen dafür, ganz besondere, selbst zubereitete, hoch (und/oder voll-) wertige, gesunde Nahrungsmittel zu verspeisen. An diesem Morgen begeben wir uns also auf eine ganz neue, genussreiche und köstliche Reise. Jede Teilnehmerin bringt etwas Leckeres mit- am liebsten natürlich mit Rezept und vielleicht ja sogar mit kleiner Geschichte dazu. Egal, ob ein selbst gebackenes Brot, Salate, frisch gerührte Aufstriche, knusprig gemischte Müslis- wir sind gespannt auf Ihre Rezepte und Geschichten! Wir empfehlen, etwas zum Schreiben mitzubringen.

Wegen des Ausflugs nach Frankfurt am 09.10. findet im Oktober kein Frauenfrühstück statt.

Gabriele Opper Attardo: „Heilende Farben“

Di. 06.11. (09:30 – 11:30 Uhr)

Johann Wolfgang von Goethe sagte es treffend: „Die Farben sind die Taten des Lichts...“.

Farben steigern Ihr Wohlbefinden und unterstützen Sie bei physischer und psychischer Genesung. An diesem Morgen erfahren Sie Hintergründe, Wirk- und Anwendungsbeispiele über die heilende Wirkung von Farben.

Weihnachtliches Frauenfrühstück

Di. 04.12. (9:30 - 11:30 Uhr)

Das letzte Frauenfrühstück in diesem Jahr findet ohne Thema statt. Stattdessen gibt es ein weihnachtliches Schlemmer-Frühstücksbuffet mit ganz viel Zeit am Kamin im weihnachtlich geschmückten Café der Petri-Villa. Alle Frauen,

die einen Morgen voller Genuss und netter Gespräche abseits des hektischen Weihnachtstreibens verbringen möchten, sind hierzu herzlich eingeladen. Wir freuen uns über kleine Geschichten oder musikalische Beiträge der teilnehmenden Frauen. Wie immer muss zum Weihnachtsbuffet nichts mitgebracht werden, die Gebühr beträgt 5 Euro pro Teilnehmerin. Anmeldung bis 28.11. bei Sandra



Kurse

Frauengitarrenkurs (8x)

ab Fr. 07.09. (10:00 – 11:30 Uhr)

Termine: 21.09. - 28.09. - 05.10. - 12.10. - 19.10. - 26.10. – 02.11.

Gemeinsames Singen und Musizieren gibt gute Laune und neue Energie für den Alltag. Dies ist ein Angebot für Frauen, die schon immer mal Gitarre spielen wollten und auch gerne singen; die jetzt endlich Zeit dafür finden oder wieder einsteigen möchten, um Erlerntes aufzufrischen. Es geht um das Spielen einfacher Akkorde für die Liedbegleitung. Das Liedrepertoire umfasst Kinderlieder, Volkslieder, Gospels, Balladen sowie heilsame Lieder für Herz und Seele. Eigene Liedwünsche können gerne eingebracht werden. Folgekurs möglich. Kosten 80,- €
Leitung: Petra Baumgart, Familientherapeutin, Rhythmik- und Gitarrenlehrerin, Singleiterin für heilsames Singen. Anmeldung per Mail: pur.baumgart@t-online.de oder per Telefon: 0179/ 7048916.

ÄLTER WERDEN

Allgemein & interessant...

Mobil in Ober-Ramstadt:

Der Midkom-Bus!

Der Midkom-Bus ist eine Mitfahrgelegenheit für die Bürgerinnen und Bürger in Ober-Ramstadt, umgesetzt von ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrern und finanziert von der Stadt Ober-Ramstadt! Der Bus fährt Sie innerhalb der Kernstadt und den Stadtteilen Modau, Rohrbach, Wembach-Hahn bis zur Stadtgrenze Wackerfabrik.

Wenn Sie also nicht wissen, wie Sie zum Arzt, zum Supermarkt, ins Café oder zu Ihren Bekannten kommen sollen, rufen Sie den Bürgerservice im Rathaus an und fragen Sie nach: Telefon 0 61 54 / 702 39 39!

Der Midkom-Bus fährt dienstags von 08:15 – 12:00 Uhr, donnerstags von 08:15 – 12:00 und 12:15 – 16:00 und freitags von 08:15 – 13:00 Uhr.

Einzelfahrtpreis für Erwachsene, Jugendliche und Kinder: 1,50 €



Pflegestützpunkt des Landkreises Darmstadt-Dieburg

Kostenfreies und trägerneutrales

Beratungsangebot rund um das Thema Pflege

Umfassende sowie unabhängige Auskunft und Beratung zur Auswahl und Inanspruchnahme von Hilfsangeboten und Sozialleistungen; Koordinierung aller für



Pflegestützpunkt

die wohnortnahe Versorgung und Betreuung in Betracht kommenden Unterstützungsangebote einschließlich der Hilfestellung bei der Inanspruchnahme der Leistungen.

Vernetzung aufeinander abgestimmter pflegerischer und sozialer Versorgungs- und Betreuungsangebote.

Bernd Köhler 0 60 71 / 881 21 72 Fatma Yilmaz 0 60 71 / 881 21 73
Cornelia Eggert 0 60 71 / 881 21 56 Michaela Datow 0 60 71 / 881 21 57
pflegestuetzpunkt@ladadi.de

audela - Wohnen in Gemeinschaft

Treffen: 14tägig in den ungeraden KWs am Dienstag, in Ausnahmefällen freitags derselben Woche.

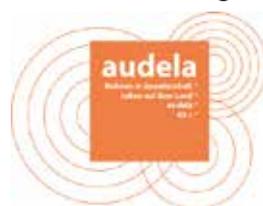
Beginn jeweils 19:30 Uhr.

Bei audela haben sich in Ober-Ramstadt Menschen gefunden, die in einem Wohnprojekt freiwillig Zeit und Räume miteinander teilen wollen. „audela“ steht für Leben auf dem Land und Gemeinschaft darüber hinaus (au delà).

Informationen jederzeit durch Rainer Schönenberg: Tel. 06154/ 1709

Email: r.schoenenberg(at)t-online.de

www.wohnnitiative-ober-ramstadt.jimdo.com



Regelmäßige Termine

Seniorencafé

03.07 und ab 07.08 jeden Dienstag

(13:30-16:00 Uhr)

Keine Anmeldung erforderlich!

Kaffeeklatsch in der Petri-Villa: Kuchen & Torte, pikant belegte, leckere Brote, nette Leute treffen, gemeinsam schlemmen und sich unterhalten...

Ehrenamtliche Helferinnen bereiten den Nachmittag vor und kümmern sich um die Gäste. Neue Gäste sind jederzeit willkommen!

Wir freuen uns auf Sie! Falls Sie nicht selbstständig kommen können, nehmen Sie gerne unseren Fahrdienst in Anspruch!

Informationen bei Katrin Mohn 0 61 54 / 702 39 10

Vom 10.07 bis 31.07. findet das Seniorencafé nicht statt!



Bridge

jeden Mittwoch (13:30-17:30 Uhr)

Seit einigen Jahren treffen sich Bridge-Begeisterte in der Petri-Villa zum Bridge-Spielen. In der Pause gibt es Kaffee und Kuchen.

Neuzugänge sind willkommen, allerdings sollten diese das Spiel beherrschen.

Kurse für interessierte Anfänger gibt es in Darmstadt, im Anschluss eines solchen könnten Sie in der Petri-Villa einsteigen.

Fragen bitte an Frau Steinhilber 0 61 54 / 5 38 75

Mittagstisch für Alleinstehende ab 60 J.

jeden Donnerstag (12:30-14:15 Uhr)

Anmeldung erforderlich!



„Gemeinsam schmeckt's besser!“ - Der Mittagstisch ist für Alleinstehende ab 60 Jahren, die sich in der Petri-Villa von ehrenamtlichen Köchinnen und Köchen mit einem 3-Gänge-Menü verwöhnen lassen möchten.

Kosten: 5,- €

Es wird ein Fahrdienst angeboten!

Da die Plätze begrenzt sind, ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Katrin Mohn: Telefon: 0 61 54 / 702 39 10

Seniorensprechstunden des Seniorenbeirates

Der Seniorenbeirat der Stadt Ober-Ramstadt hatte in den letzten beiden Jahren monatlich im Rathaus eine Seniorensprechstunde eingerichtet. Da die Nachfrage nicht sehr groß war, der Beirat jedoch davon ausgeht, dass es Fragen und Gesprächsbedarf bei älteren Menschen gibt, wurde nach einem neuen Format für dieses Angebot gesucht. So wurde beschlossen, dass sich die nachstehenden Beiratsmitglieder über ihre Privatanschlüsse bereit erklären, auf telefonische Anfragen der Senioren zu anstehenden Problemen bzw. gegebenen Fragen Stellung zu nehmen oder auch beraten. Falls notwendig, kann auch ein Termin zu einem Gespräch in der Petri-Villa vereinbart werden.

Ansprechpartner sind unter der Vorwahl 06154: Karin Hümmer: 63 16 66, Herbert Everts: 49 38, Marga Lehr: 59 71 und Werner Zimmermann: 2357.

Seniorenstammtisch in Modau

Seit Sommer 2017 findet alle zwei Wochen ab 17:00 Uhr im Vereinsheim der SG Modau der Seniorenstammtisch statt. Für Interessierte ist dies eine gute Möglichkeit mit Mitgliedern des Seniorenbeirates und untereinander ins Gespräch zu

kommen. Die Vereinsmitglieder der SG Modau haben sich dankenswerterweise bereit erklärt, ihr Vereinsheim früher zu öffnen, um dem Seniorenbeirat die Möglichkeit zu geben, einen regelmäßigen Stammtisch anzubieten. Bei Getränken und kleinen Knabberereien zu moderaten Preisen können sich die Teilnehmenden in gemüthlicher Atmosphäre unterhalten und gemeinsam Zeit verbringen. Auch kann auf diesem Weg den Mitgliedern des Beirates gesagt werden, wo der Schuh drückt.

Termine: 05.07. – 19.07. – 02.08. – 16.08. – 30.08. – 13.09. – 27.09. – 04.10. – 18.10. – 01.11. – 15.11. – 29.11. – 13.12.

Jeweils 17:00 – 19:00 Uhr

Bei Interesse und Fragen, wenden Sie sich bitte an den Ansprechpartner Heinrich Funk wenden - Telefon: 0 61 54 / 32 14.

Kurse & Einzelveranstaltungen

kostenfrei

Der ältere Mensch im Straßenverkehr

Do. 27.09. (15:00 – 18:00 Uhr)

Zu dieser Veranstaltung für aktive Senioren kommt der ausgebildete Moderator, Familienvater und Polizeibeamte Ralf Drexelius in die Petri-Villa, um in seiner Veranstaltung, Senioren Tipps zu geben, wie man sich richtig im Straßenverkehr verhält. Drexelius, der auf diesem Gebiet über langjährige Erfahrung verfügt, beschäftigt sich hierbei in erster Linie mit den Menschen, die zu Fuß und vor allem mit dem Auto unterwegs sind. Was kann für die eigene Sicherheit getan werden, was ist wichtig im alltäglichen Leben im Straßenverkehr? Haben sich die Verkehrsregeln geändert? Wie sehen die verkehrsrelevanten Bedingungen aus? Diese und viele andere Fragen werden in dieser informativen Veranstaltung erarbeitet und es wird gemeinsam nach praktikablen Lösungen und Antworten gesucht.



Wenn Sie ein Mensch ab 60 Jahren sind, der aktiv als Fußgänger und vor allem auch als Autofahrer am Straßenverkehr teilnimmt, dann sind Sie bei diesem Treffen genau richtig. Die Organisatorin Frau Mohn und Herr Drexelius, der für den ADAC als Moderator auftritt, freuen sich auf Ihr Kommen. Die Veranstaltung ist kostenfrei, es ist keine Anmeldung notwendig!

Fragen bitte an Katrin Mohn (0 61 54/ 702 39 10).

Gedächtnistraining

ab Di. 23.10. (14:30 – 16:00 Uhr)

Termine: 23.10. – 30.10. – 06.11. – 13.11. – 20.11. – 27.11.

Das Gedächtnis ist die Schatzkammer des Lebens“ sagte schon Cicero und diese Schatzkammer zu trainieren gehört genauso zum Wohlbefinden des Menschen wie körperliche Fitness. Regelmäßiges, ausgewogenes Training des Gedächtnisses ist die Grundlage für geistige Fitness bis ins hohe Alter und steigert die Lebensqualität. Spielerisch und stressfrei werden in diesem Kurs Techniken zur Leistungssteigerung des Kurz- und Langzeitgedächtnisses erlernt. Hirnleistungen wie Merkfähigkeit, Wortfindung oder Denkflexibilität werden in Verbindung mit Konzentrations-, Koordinations- und Entspannungsübungen trainiert. Frau Renate Schäfer- Weis ist gelernte Gedächtnistrainerin und leitet Kurse dieser Art schon seit einigen Jahren mit großem Erfolg. Min. 8, max. 12 Personen.

Kosten 30,- € - Anmeldungen bitte bei Katrin Mohn unter 0 61 54 / 702 39 10

Testament – ja oder nein?

Di. 14.11. (19:00 Uhr)

Wer zu Lebzeiten kein Testament oder eine anderweitige letztwillige Verfügung errichtet, wird nach der gesetzlichen Erbfolge beerbt. Hieraus ergeben sich sehr häufig für von dem Erblasser nicht vorhergesehene und auch nicht gewünschte Rechtsfolgen, die in sehr vielen Fällen den Ansatzpunkt für jahrelange gerichtliche Auseinandersetzungen der Hinterbliebenen und die damit einhergehende dauerhafte Störung des Familienfriedens sind.

kostenfrei

Rechtsanwalt und Notar Dr. Matthias Conradi, Ober-Ramstadt, informiert über die möglichen Folgen der gesetzlichen Erbfolge und deren gezielte Vermeidung durch die Abfassung eines Testaments. Der Vortrag soll insbesondere das Bewusstsein dafür wecken, in welchen Lebenssituationen die Abfassung eines Testamentes zweckmäßig, möglicherweise sogar unabdingbar geboten ist. Es werden in diesem Zusammenhang auch die Rechte von pflichtteilsberechtigten Personen dargestellt sowie auch die Möglichkeiten, Pflichtteils- bzw. Pflichtteilsergänzungsansprüche mit den gesetzlich vorgesehenen Mitteln ihrer Höhe nach zu beeinflussen. Ferner werden die Gestaltungsformen der vorweggenommenen Erbfolge sowie die mit jeder Nachfolgeplanung verbundenen schenkungs- und erbschaftssteuerlichen Fragestellungen erörtert.



Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Fragen bitte an Katrin Mohn – 0 61 54 / 702 39 10

Adventsfest

**Am Freitag, 30.11.
von 14:00 bis 17:00 Uhr
in der Stadthalle**

Peter Fischer hat sich den Termin schon notiert, alles Weitere ist noch in der Planung und wird rechtzeitig in der Presse bekannt gegeben. Auf jeden Fall wird es wieder ein gemütlicher Nachmittag werden, der musikalisch und geschmacklich adventliche Stimmung aufkommen lassen wird.

Der Eintritt kostet 5,- € und beinhaltet Kaffee und Gebäck!



Impressionen aus den letzten Jahren...

Die Blaue Stunde

Die Blaue Stunde ist eine abwechslungsreiche Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Seniorenbeirat. Jeden letzten Dienstag im Monat findet eine Abendveranstaltung aus den Bereichen Kultur, Gesellschaft und Wissenschaft statt.

Gerlinde Fricke & Co: „Trio Claricello“

Di. 28.08. (18:00 Uhr)

Im „Trio Claricello“ spielen Andrea Jünemann, Klarinette, Oliver Eichhorn, Violoncello und Gerlinde Fricke, Klavier. Das Repertoire dieser außergewöhnlichen Zusammensetzung reicht von Werken der Romantik (Dvorak, Glinka, Bruch) bis in die Moderne (Ginastera, u.a.).

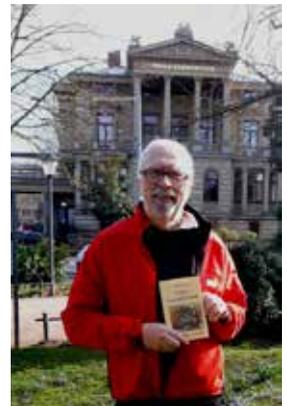
Lesung mit Jochen Fricke: „Villa Clementine“

Di. 25.09. (18:00 – 20:30 Uhr)

Im Frühjahr 1888 treffen prominente Gäste in Wiesbaden ein: Die serbische Königin Natalija und ihr elfjähriger Sohn, Kronprinz Aleksandar. Der Thronfolger soll in Deutschland seine Schulausbildung fortsetzen – nach dem gemeinsamen Willen der Eltern, die ansonsten aber heillos zerstritten sind. Doch König Milan hat es sich plötzlich anders überlegt. Er will die Scheidung, und sein Sohn soll sofort nach Belgrad zurückkehren. Natalija widersetzt sich.

In der Berliner Reichskanzlei reagiert man hektisch. Der Ehestreit im serbischen Königshaus gefährdet das fragile Gleichgewicht der politischen Kräfte auf dem Balkan und wird zur Bedrohung für den Frieden in ganz Europa. Währenddessen wittert ein fanatischer Untergrundkämpfer seine Chance ...

Erwarten Sie bitte keine klassische Krimilesung. Der Autor wird die einzelnen Textpassagen aus seinem Buch mit spontanen Piano-Improvisationen verbinden und darüber hinaus einige Fakten und historische Bilder zum Hintergrund des Ereignisses beisteuern, das als „Wiesbadener Prinzenraub“ bekannt wurde.



Gerlinde Fricke und Co: „Ein musikalisches Märchen zum Schmunzeln“

Di. 30.10. (19:00 – 21:30 Uhr)

Das Holzbläserquintett mit Adrian Zimmermann (Querflöte), Lars Faber (Oboe), Christof Klesen (Klarinette), Gerlinde Fricke (Horn), und Sabine Klesen (Fagott) wird zusammen mit Michael Partheil als Erzähler das humorvolle musikalische Märchen „Die grausame Geschichte“ des dänischen Komponisten Arne Dich musizieren. Zudem werden noch weitere Werke für Holzbläserquintett erklingen.

Michael Partheil:

Di. 27.11. (19:00 Uhr)

Traditionell gehört die letzte Blaue Stunde im Jahr Michael Partheil. Wir lassen uns überraschen, was er für uns im Gepäck hat... In den letzten Jahren hat er mit seinen virtuosen und berührenden Klängen und den tiefsinnigen, aber auch witzigen Texten den Anwesenden immer einen sehr schönen Abend berschert!



Foto: Gerd Diehl

Repair Café

Samstags

29.09. – 20.10. – 17.11.

(jeweils von 14:00-17:00 Uhr)



Hose, Fahrrad, Toaster... kaputt???

Im Repair Café können Sie gemeinsam mit ehrenamtlichen Reparateuren Dinge reparieren, die ansonsten im Müll entsorgt werden... Entstehende Wartezeiten können bei Kaffee, Tee und Kuchen und einem netten Gespräch überbrückt werden!

Fragen bitte an Inge & Franz Ruffer 0 61 54 / 582 76 oder Katrin Mohn 0 61 54 / 702 39 10.





LECKER + TAUSCHEN

am 20.10. – 16:00 Uhr

Wie funktioniert' s?

- Menschen, die gerne Essbares selbst zubereiten, offen für neue Geschmäcker sind und sich gerne mit Gleichgesinnten austauschen, treffen sich.
- Jede_r bringt 5 Portionen einer Sache mit, z.B. Chutney, Marmelade, Plätzchen, Brotaufstrich...
- Eine Portion ist zum Probieren da und wird entsprechend angerichtet (ein Aufstrich beispielsweise mit dazu passenden Brotwürfeln).
- Die anderen vier stehen zum Tausch zur Verfügung.
- Es wird nach Belieben probiert, Zubereitungsweise und Besonderheiten des Produkts werden vorgestellt, gerne kann das Rezept mitgebracht werden. Plausch & Austausch sind sehr willkommen!
- Am Schluss nimmt sich jede_r vier Dinge (und neue Ideen!) mit nach Hause!



Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 15 begrenzt, deshalb ist eine Anmeldung (bei Katrin Mohn 0 61 54 / 702 39 10) unbedingt erforderlich!



5 Jahre Besuchsdienst in Ober-Ramstadt

2018 ist für den Besuchsdienst Ober-Ramstadt ein ganz besonderes Jahr. Seit 5 Jahren engagieren sich 26 Personen ehrenamtlich im Besuchsdienst und 46 Damen und Herren haben Interesse an Besuchen bekundet.

Im Alter in Würde in der eigenen Wohnung zu leben, das wünschen sich viele Senioren. Dazu gehört nicht nur, medizinisch und hauswirtschaftlich gut versorgt zu sein, sondern auch, sich mit anderen Menschen auszutauschen und am Leben in unserer Stadt teilhaben zu können.

Hier bietet der kostenfreie Besuchsdienst Ober-Ramstadt Unterstützung an. Die ehrenamtlich Engagierten besuchen ältere Menschen zu Hause oder in einer Senioren-einrichtung. Sie hören zu, lesen vor, lösen gemeinsam Rätsel, bieten nach Absprache Begleitung bei Spaziergängen, zu gemeinsamen Besorgungen oder Veranstaltungen in Ober-Ramstadt an, und noch vieles mehr. Ziel ist es, die gemeinsame Zeit für beide Seiten bereichernd zu gestalten und eine Begegnung auf Augenhöhe zu schaffen.

Der Besuchsdienst, getragen von der Stadt Ober-Ramstadt und dem DRK KV Darmstadt-Land e.V., ist dank vieler ehrenamtlicher Mitarbeitender völlig kostenfrei. Das Angebot des Besuchsdienstes für Ältere kann in Ober-Ramstadt inklusive den Ortsteilen wahr-genommen werden.

Auch für pflegende Angehörige ist dieses Angebot gedacht. Denn mit diesem Service wird eine stundenweise Entlastung möglich- und somit ein bisschen Zeit für sich.

Bei Interesse am Besuchsdienst steht für weitere Informationen die Koordinatorin Silke Locher unter Telefon 06154/ 702 39 12 oder silke.locher@drk-darmstadt-land.de gerne zur Verfügung.

nEtzwerk Engagement Ober-Ramstadt

Ehrenamtskonferenz (Stadthalle)

Sa. 27.10. (10:00 – 16:00 Uhr)

Die Ehrenamtskonferenz ist ein Fachtag für ehrenamtlich Tätige und Verantwortliche aus Vereinen, Organisationen oder Verbänden. Ebenso richtet sich das Angebot an Personen, die in diesem Themengebiet hauptamtlich tätig sind, sowie Interessierte in Ober-Ramstadt und dem Landkreis Darmstadt-Dieburg.

Die Ehrenamtskonferenz ist Teil eines langfristig angesetzten Konzeptes, welches darauf abzielt, ehrenamtliches Engagement und Vereinsarbeit zu stärken und die zukunftsfähige Weiterentwicklung der vorhandenen Strukturen zu unterstützen. Besonders die Themen Freiwilligengewinnung –und Management stehen im Mittelpunkt des diesjährigen Fachtags und werden in Fachvorträgen und vertiefenden Workshops thematisiert. Das ausführliche Programm ist ab September auf der Homepage der Stadt Ober-Ramstadt einzusehen. Die Ehrenamtskonferenz wird in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Groß-Zimmern, sowie mit finanzieller Unterstützung durch das Mehrgenerationenhaus, sowie die Hessische Staatskanzlei durchgeführt und ist für alle Teilnehmenden kostenfrei. Bei Fragen und für mehr Informationen wenden Sie sich an Sandra Gleitsmann unter 06154/7023911.

Koordinierungsstelle und städtisches Freiwilligenmanagement

Für die Unterstützung und die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements in Ober-Ramstadt ist die Weiterentwicklung guter Rahmenbedingungen Voraussetzung. Vor allem geht es darum, Menschen, die sich engagieren, in ihrem Tun auf Wunsch zu unterstützen und zu begleiten, sowie weitere für diese wichtigen Aufgaben zu gewinnen.

Die städtische Koordinierungsstelle gewährleistet die Verbindung zu den Verantwortlichen der Verwaltung und der Politik in Ober-Ramstadt. In enger Zusammenarbeit mit der Steuerungsgruppe des Netzwerks ist es Ihre Aufgabe, die formulierten Impulse, sowie weitere Aufgaben und Ideen aus dem Netzwerk aufzunehmen, zu bewerten und gegebenenfalls durch Arbeits- und Projektgrup-

pen zu verwirklichen. Außerdem ist sie Ansprechpartner für die Mitglieder des Netzwerks und weitere Interessierte, Organisator der Treffen der Arbeitsgemeinschaft, zuständig für die Jahresplanung und für die Öffentlichkeitsarbeit des Netzwerkes, sowie die Vertretung des Netzwerkes nach außen.

BERATUNGSANGEBOTE

Frauen- und Gleichstellungsbüro der Stadt Ober-Ramstadt

Unterstützung und Hilfestellung bei allen Formen der strukturellen Benachteiligung von Frauen. Suche nach Möglichkeiten zur Beseitigung der Ursachen bzw. Verbesserung der Lebenssituation der Bürgerinnen.

Neben der vertraulichen Erst-Beratung von hilfesuchenden Frauen bei persönlichen Schwierigkeiten (Trennung, Scheidung, Erziehung, Betreuung der Kinder, beruflicher Wiedereinstieg, Identitätsfindung, Gewalterfahrung, Stalking, sexuellem Missbrauch und anderem) vermitteln wir bei Bedarf an adäquate Hilfsangebote und/ oder an Institutionen, Fachberatungsstellen oder Selbsthilfegruppen. Für Terminvereinbarungen wenden Sie sich an Sandra Gleitsmann unter 06154/7023911.

Mobile Beratung „Beruflicher Wiedereinstieg“

***Di. 25.09. Einzeltermine: 09:30;
10:30 und 11:30 Uhr***



Viele Frauen unterbrechen ihre Berufstätigkeit, nehmen Elternzeit, wollen häufig nach einer Unterbrechung als Teilzeiterkraft weiterbeschäftigt werden und stoßen auf Fragen und Unsicherheiten. Der berufliche Wiedereinstieg oder Umstieg bedeutet eine Veränderung und Herausforderung auf vielen Ebenen: sich neu orientieren, weiterbilden, beruflich neu gefordert sein, sich einarbeiten, sich selbst, die Kinder und den Partner auf neue Lebensrhythmen und Veränderung einstellen.

Wir unterstützen Sie dabei, diese Herausforderungen zu meistern und individuelle berufliche Perspektiven zu entwickeln, wenn Sie Ihre Erwerbstätigkeit zugunsten der Kindererziehung mind. 1 Jahr oder für die Pflege von Angehörigen mind. 6 Monate unterbrochen haben und eine Ausbildung oder ein Studium abgeschlossen haben, vor der Familienzeit nicht länger als ein Jahr arbeitslos gemeldet waren, während der Familienzeit Arbeitslosengeld II nach SGB II beziehen oder Arbeitslosengeld I nach SGB III erhalten oder einen 450 Euro-Job haben und in eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung einmünden möchten.

Die Einzel- Beratungen werden durch Andrea Balmerth von der Fachberatungsstellen ZIBB e.V. aus Groß-Umstadt angeboten. Die Beratung ist kostenfrei. Einen Termin können Sie sich bei S. Gleitsmann unter 06154/ 7023911 verbindlich reservieren lassen.

Anlaufstelle für alleinerziehende Eltern

Im Landkreis leben mehr als 20 Prozent aller minderjährigen Kinder mit nur einem Elternteil im Haushalt. Alleinerziehende sind einem erhöhten Armutsrisiko ausgesetzt. Viele der bestehenden Hilfsangebote sind den Betroffenen häufig nicht bekannt. Mit diesem Beratungsangebot bieten wir einen unkomplizierten und ortsnahen Zugang, den Alleinerziehende in allen Fragen, ihre Lebens- und Arbeitsperspektive betreffend, und mit ihren jeweiligen Bedürfnissen und Belangen nutzen können. Die Beratungen sind kostenlos und vertraulich. Für Terminvereinbarungen wenden Sie sich an Sandra Gleitsmann unter 06154-7023911.

Seniorenbüro Petri-Villa

Wir alle werden älter - Tag für Tag! Vielen ist das bewusst, viele setzen sich mit ihrem Älter-Werden auseinander. Auch Angehörige, Freunde und Nachbarn werden älter, verändern sich und brauchen dann vielleicht Unterstützung. Manchmal geschieht das sehr plötzlich und viele Fragen tauchen auf: Was tun bei entstehender Pflegebedürftigkeit? Wohin wende ich mich, wenn meine Mutter immer vergesslicher wird? Was mache ich mit meiner vielen Zeit, wenn ich in Rente bin?

Bei Fragen rund um's Älter-Werden können Sie sich unverbindlich an die Seniorenbeauftragte Katrin Mohn wenden: katrin.mohn@ober-ramstadt.de oder 0 61 54/ 702 39 10.

Außerdem gibt es in der Petri-Villa eine Vielzahl von kostenfreien, hochwertigen Broschüren, die weiterhelfen können.

DRK-Migrationsberatung für Erwachsene Zuwanderer ab Di. 17.07. wöchentlich (09:00-12:00 Uhr)

Das Beratungsangebot des DRK-Kreisverbandes Darmstadt-Stadt e.V. gibt Auskunft und Hilfe bei allen wichtigen Fragen.

Meral Kacmaz erreichen Sie auch außerhalb der Sprechzeiten unter 06151/ 3606 651 oder 01 76/ 13 60 66 27 E-Mail: meral.kacmaz@drk-darmstadt.de

Offene Sprechstunde Geflüchtete jeden Dienstag (09:30-15:00 Uhr)

Wir beraten, unterstützen und begleiten Geflüchtete Menschen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Kolleginnen der sozialen Betreuung des Landkreises Darmstadt-Dieburg. Margot Schaab: Telefon 06151/ 881-2734 oder 0175/ 6771547 Email: m.schaab@@ladadi.de und Ann-Sophia Silber: Telefon 06151/ 881- 2745 oder 0151/ 1 0518780 Email: a.silber@ladadi.de

Computer-Sprechstunde

Di. 14.08. - 16.10. - 13.11. - 11.12. (jeweils von 14:00-15:30 Uhr)

Franz Ruffer, Mitinitiator des Ober-Ramstädter Repair Cafés, hilft, wenn der Computer Probleme macht. Dabei vermittelt er den Interessierten, wie diese sich bei verschiedenen Problemen auch selbst helfen können und ihren Computer wieder "zum Laufen" bringen.

Die Computer-Sprechstunde wird ehrenamtlich angeboten und findet ausschließlich in den veröffentlichten Zeiten in der Petri-Villa statt!

Bei Fragen kann man sich an Franz Ruffer wenden –Telefon: 0 61 54/ 5 82 76.

„Einstieg ins Internet - Bedienung eines Computers“

Haben Sie Fragen oder Probleme mit der Bedienung Ihres Computers? Fragen Sie sich manchmal, wie das überhaupt geht mit dem Internet?

Herbert Everts vom Seniorenbeirat hat darauf Antworten! Er möchte Senioren, die Unterstützung im Umgang mit ihrem PC brauchen, gerne helfen. Dieses Angebot ist kostenfrei – Herbert Everts bietet seine Hilfe ehrenamtlich an.

Bei Interesse rufen Sie bitte an: Herbert Everts – 0 61 54/ 49 38

Haftungsausschluss: Herbert Everts berät nach bestem Wissen und Gewissen! Für eventuell entstehende Schäden oder Datenverluste wird keine Haftung übernommen.

Qigong

ab Mo. 13.08. – (09:00 – 10:30 Uhr oder 11:00 – 12:30 Uhr)

Termine: 13.08. - 20.08. - 27.08. - 03.09. - 10.09. - 17.09. – 24.09. (7 x)

und: 15.10. – 22.10. – 29.10. – 05.11. – 12.11. – 19.11. – 26.11. – 03.12. (8x)

Die Übungen kräftigen die Muskeln, dehnen Sehnen und Bänder, verbessern die Blutzirkulation und regen den Lymphfluss im gesamten Körper an. Dadurch wird die Beweglichkeit des Übenden erweitert und die Stabilität seines Körpers gekräftigt. Fehlhaltungen der Wirbelsäule korrigieren sich, die Atmung verlangsamt sich wie von selbst. Aufwärmübungen; kleine Akupressuren und Massagen für den Alltagsrunden die Stunden ab.

Kosten: 87,- € (Beginn 13.08.) bzw. 98,- € (Beginn 15.10.) inkl. Skript.

Bei schönem Wetter wird im Park trainiert. Anmeldung und Informationen bei Cornelia Kluge (staatlich anerkannte Physiotherapeutin): 0 61 54/ 62 32 45 oder ck@krankengymnastik-kluge.de.

Da die Kurse schnell ausgebucht sind, wird um zeitige Anmeldung gebeten.

Workshop „Innehalten im Advent mit Qigong“

Sonntag, 09.12. (10:00 – 13:00 Uhr)

Mit kleinen meditativen Übungen - immer unter den Aspekten des Lichtes – wollen wir uns auf das Ankommen des Lichtes vorbereiten.

Kursinhalte:

- Kleine Basisübungen
- Qigong-Übung „Das ursprüngliche Licht“ und „Die dreifache Gestalt“
- Zur Ruhe kommen mit der Atmung
- Selbstmassagen zur Muskelentspannung
- Ankommen bei sich selbst durch eine Licht-Meditation

Die Kursgebühr von 30,- € wird bar vor Ort an die Kursleiterin Cornelia Kluge entrichtet.

Informationen und Anmeldung per Email an ck@krankengymnastik-kluge.de sowie per Telefon unter 0 61 54/ 62 32 45.

Keto-Stammtisch

Fr. 31.08. – 09.11. (15:00 – 17:00 Uhr)

Der Keto- Stammtisch ist ein Treffen von Gleichgesinnten, die sich für diese Ernährungsform interessieren oder diese bereits umsetzen. Statt sich einzig in anonymen Foren auszutauschen, trifft sich diese offene Gruppe im realen Leben unter dem Motto „Keiner ist so klug wie alle“. Die offenen Treffen dienen gleichzeitig der Motivation und der Weitergabe von Erfahrungen oder auch Rezepten.

Ketogene oder LCHF Ernährung- erst bei dieser konsequentesten Form von „low carb“ (wenig Kohlenhydrate) beginnt die Produktion der Ketone, heißt: die sattmachenden Superenergieträger für Gehirn und Organe. Geeignet ist die ketogene Ernährung als Heilernährung für (fast) alle. Ganz besonders für Menschen mit sehr starkem Übergewicht, Metabolischem Syndrom oder mit Diabetes. Aber auch bei weiteren chronischen Krankheiten oder Beschwerden wie Krebs, Rheuma, Epilepsie, Multiple Sklerose, Akne, Hormonstörungen ist sie empfehlenswert. Unter anderem steht sehr viel gesundes Fett (Butter, Sahne, Kokos- und Olivenöl), viel stärkearmes Gemüse und Salat, wenig Obst und vor allem auch nur wenig Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier & Co) auf dem Speiseplan.

Die Teilnahme am Stammtisch ist kostenfrei. Fragen beantwortet Ruth Neubauer unter Telefon 06154/ 2345 oder per E-Mail info@gyn-neubauer.de.

Vortrag „Schmerz lass nach – wenn der Schmerz zum ständigen Begleiter wird“

Di. 11.09. (19:00 Uhr)

Kennen Sie das? Erst zippt es ein bisschen, dann immer öfter, es wird schlimmer und schließlich hört es gar nicht mehr auf. Auch Schmerzmittel helfen nur kurz, wenn überhaupt. Andauernde Schmerzen können einen schier um den Verstand bringen. Das ganze Leben beginnt sich nur noch um den Schmerz und dessen Vermeidung zu kreisen.

In diesem Vortrag geht die Referentin Sabine Lang dem Schmerz auf den Grund. Wie entsteht er, was will er uns sagen, welche Ursachen für die verschiedenen Schmerzzustände gibt es und was muss geschehen, damit er gehen kann? Sie erfahren, welche Möglichkeiten die Naturheilkunde bietet und wie Sie selbst im Alltag vorbeugend oder begleitend zu einer Behandlung unterstützen können. Das Leben ist doch viel zu schön, um sich einschränken zu lassen. Finden Sie nicht auch?

Kosten: 5 €. Anmeldungen direkt bei der Referentin Sabine Lang (Heilpraktikerin) unter 06151/ 917 240 oder Mobil 0152/ 342 69 421. www.bilancur.de praktikerin) unter 06151- 917 240 oder Mobil 0152- 342 69 421. www.bilancur.de

Ismakogie – Kurs (8 x)

ab Mi., 12. 09. (10:00 - 11:15 Uhr)

Termine: 12.09. - 19.09. – 26.09. – 10.10. – 17.10. – 24.10. – 31.10. – 07.11.

Die Bewegungs- und Haltungslehre mit ihrer Grundlage der Anatomie ermöglicht es, die Gesetzmäßigkeiten des eigenen Körpers, seine Schwingungsrhythmik und die körpereigene muskuläre Ordnung als Bewegungsökonomie zu „erfahren“. Für junge Menschen ein Weg zu Körperbewusstsein und Anmut und für ältere Men-

schen obendrein noch das Geschenk, mit kleinsten im Alltag ausführbaren Bewegungen größte Wirkung zu erzielen. Die Gelenke und Muskeln werden „beübt“ und dabei geschont, weil die Ismakogie immer in der physiologischen Funktion bleibt. Die Füße als Basis des Körpers nehmen einen wichtigen Platz ein bei den Übungen. Das Sitzen, Stehen und Gehen wird im muskulären Zusammenspiel neu erfahrbar. Für ältere Menschen stellt die Ismakogie letztendlich auch eine Sturzprophylaxe dar, denn die Aufmerksamkeit auf nachhaltig richtige Bewegungen, die für jeden leicht und schnell zu erlernen sind, führen zu Körperordnung und – regelmäßig im Alltag beherzigt - zur Kräftigung. Der schöne Nebeneffekt: Die persönliche Ausstrahlung nimmt mit der inneren und äußeren Aufrichtung, die die Ismakogie mit bewirkt, zu.



Eine Kurseinheit dauert 75 Minuten, der Gesamtpreis beträgt 80-€. Die Ismakogie ist leicht zu erlernen, geübt wird vorwiegend auf Stühlen sitzend. Bequeme Kleidung und Socken werden empfohlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung und Informationen bitte bei der Kursleiterin Angela Teichmann 06151/99 72 55.

**Vortrag „Mineralölgeschädigte Haut“
Mi. 19.09. (19:00 – 21:00 Uhr)**

kostenfrei

Zur großen Bandbreite der Mineralöle gehören unterschiedlichste Rohstoffe, in verschiedenen Konsistenzen und mit ganz unterschiedlichen Bezeichnungen. Leider ist die Verwendung von Mineralöl und Silikon weit verbreitet und in einer Vielzahl von kosmetischen Pflegeprodukten und Make-Ups enthalten – auch in (vermeintlich) hochwertigen Markenprodukten. Der Vortrag informiert über die Gründe, warum in der Pflege und der Behandlung der Haut konsequent auf erdöhlaltige Inhaltsstoffe verzichtet werden sollte. Angesprochen wird, was Mineralöle aus kosmetischer Sicht auf der Haut bewirken, wie Mineralöle und Co. deklariert sein können und welches die Zeichen mineralölgeschädigter Haut sind. Referentin: Martina Hofmann (Kosmetik Hautnah). Anmeldungen nimmt Sandra Gleitsmann 06154/ 7023911 entgegen.

**Wechselwirkungen von Arzneimitteln untereinander
und mit Nahrungsmitteln (VHS)**

Do. 08.11. (15:00 Uhr)

kostenfrei

Die Einnahme mehrerer Medikamenten untereinander und auch im Zusammenspiel mit verschiedenen Lebensmitteln, kann zu Problemen führen. Dieser Vortrag gibt einen Einblick darüber, welche Wirkstoffe sich gegenseitig in ihrer Wirkung verstärken oder abschwächen können. Möglicherweise treten sogar neue Symptome auf, die fälschlicherweise als neue Erkrankung diagnostiziert werden könnten. Die Referentin Nôelle Pra ist Apothekerin. Im Anschluss an ihren Vortrag steht sie gerne für Fragen zur Verfügung.

Telefonische Anmeldung unter: 06151/881-2301.

Die homöopathische Hausapotheke – 2-teiliger Kurs

Mo. 12. 11. (18:30 - 21:00 Uhr)

Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung

Dieser Kurs vermittelt interessierten Laien ein Grundwissen in Homöopathie. Sie lernen die zentralen Mittel einer Hausapotheke kennen und erfahren welches Mittel bei welchen Alltagsbeschwerden eingesetzt werden kann und wie es dosiert wird. Mit viel Platz für Ihre Fragen und individuellen Anliegen.

Mo. 19.11. (18:30 - 21:00 Uhr)

Die großen Frauenmittel in der Homöopathie

Anhand der Homöopathischen Mittelbilder geht es um die verschiedenen „Frauentypen“ und die bewährten Anwendungen bei frauenspezifischen Beschwerden. Hier ist der Basiskurs „Homöopathische Hausapotheke“ Voraussetzung fürs Verstehen. Kosten 15 €.

Die Teilnahmegebühr beträgt 15,00 € je Abend und ist bar zu entrichten. Anmeldung bei der Kursleiterin Ulrike Theisinger, Heilpraktikerin, 06154/ 6681226 oder mail@homoeopathie-theisinger.de

Vortrag „Fit durch den Winter – Erkältungskrankheiten naturheilkundlich behandeln“

Di. 30.10. (19:00 Uhr)

Gerade die kalte, nasse und dunkle Jahreszeit macht unserem Körper besonders zu schaffen. Das Immunsystem ist nicht so aktiv und die Laune ist wegen des mangelnden Lichtes auch im Keller. In



diesem Vortrag geht es darum, wie der Körper von Anfang an fit gemacht werden kann, was die Abwehrkräfte aktiviert und was Sie bei den ersten Anzeichen unternehmen können, um eine drohenden Erkrankung abzuwenden. Wäre es nicht schön, die ruhigeren Wintermonate und die Beschaulichkeit dieser Zeit ungetrübt genießen zu können? Erkältung braucht doch kein Mensch.

Kosten: 5 € Anmeldungen direkt bei der Referentin Sabine Lang (Heilpraktikerin) unter 06151/ 917 240 oder Mobil 0152/ 342 69 421. www.bilancur.de

***Wochenend-Workshop „Einführung in die Lehre des Ayurveda“
Sa. 03.11. + So. 04.11. (jeweils 10:00 – 16.00 Uhr)***

Wie es gelingen kann, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben, erfahren die Teilnehmenden in diesem Workshop. Der Dozent vermittelt die grundlegenden Prinzipien und die Philosophie der Ayurveda- Lehre, er gibt Empfehlungen zu einer typgerechten Ernährungs- und Lebensweise mit Herausarbeitung des jeweiligen Konstitutionstyps der Teilnehmenden mit Pulsdiagnose. Der Dozent Roland Rau lehrt seit vielen Jahren an den Deutschen Paracelsus Schulen in den Ausbildungen zum Ganzheitlichen Ernährungsberater und Ayurveda Therapeuten. Er selbst absolvierte Ausbildungen in England, Sri Lanka, Indien und den USA. Intensive Fortbildungen in Phytotherapie, Ausleitungsverfahren, Ernährung und Life Style im In- und Ausland folgten. Außerdem ist er in Yoga, Shiatsu und Astrologie geschult. Mindestens 4 Teilnehmende. Die Teilnahmegebühr beträgt 95,00 € inkl. umfangreichem Handout auf CD und ist bar zu entrichten. Mittagspause von 12:30 – 13:00 Uhr. Für die leibliche Verpflegung sorgen die Teilnehmenden selbst.

Anmeldung bitte bei Sandra Gleitsmann 06154/ 702 39 11.

KREATIVES

Regelmäßige Termine

Chor und Musik Petri-Villa

ab 04.07. jeden Mittwoch (18:00–20:00 Uhr)

Seit vielen Jahren singen und spielen inzwischen fast 30 Menschen aus allen Teilen der Stadt unter der Leitung von Helga Haury. Sie nennen sich „Chor und Musik Petri-Villa“ und treten vorwiegend bei Veranstaltungen im Rahmen der städtischen Seniorenarbeit und in Senioreneinrichtungen auf, um anderen eine Freude mit ihrer Musik zu machen. Das Repertoire umfasst ein breites Spektrum an jahreszeitlichen Liedern, stimmungsvolle Melodien, manchmal auch ein Schlager, aber auch klassischen Chorgesang. Hauptsache es macht allen Beteiligten Spaß. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Bei Interesse bitte mit Frau Helga Haury in Verbindung setzen: 0 61 54/ 31 17

Handarbeitskreis

ab 01.10. jeden Montag (15:00 – 17:00 Uhr)

Von Oktober bis Mai treffen sich an Handarbeiten Interessierte im „kleinen Café“ im Obergeschoss. Mit viel Spaß und Plaudereien wird an mitgebrachten Handarbeiten weitergearbeitet: Stricken, Häkeln, Sticken, ...

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an S. Gleitsmann Telefon 0 61 54/ 702 39 11

Kurse & Einzelveranstaltungen

Frauengitarrenkurs (8x)

ab Fr. 07.09. (10:00 – 11:30 Uhr)

Termine: 21.09. - 28.09. - 05.10. - 12.10. - 19.10. - 26.10. – 02.11.

(Beschreibung siehe „Frauen“)

Schnupperkurs „Mit den Fingern weben“

Di. 13. + 20.11. (19:00 – 21:00 Uhr)

In entspannter Atmosphäre lernen Sie Bänder zu weben, indem Sie nur Ihre Finger gebrauchen. Die einzigen Utensilien, die beim Fingerweben zum Einsatz kommen, sind zwei bis drei Sicherheitsnadeln, zwei schmale, kurze Stäbe und das Garn.

Die Technik hat ein wenig Ähnlichkeit mit dem Flechten. Sie wurde schon vor

mehr als zweitausend Jahren in vielen Völkern der Erde angewendet, um Gürtel, alle Arten von Bändern, kleine Taschen für Utensilien und auch Schmuck herzustellen. Auch heute noch wird sie z. B. in Peru, im Norden der USA und in Kanada gepflegt, wobei im Laufe der Jahrhunderte eine erstaunliche Anzahl von faszinierenden Mustern entwickelt wurde. Im Kurs werden Sie die Grundmuster kennenlernen und ein Band weben, um sich mit der Technik vertraut zu machen und ein erstes Muster auszuprobieren.

Die entsprechenden Garne werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt und können im Kurs erworben werden. Die Kosten betragen 24 €, zzgl. Materialkosten und werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Maßband, Handarbeitsschere, 3 Sicherheitsnadeln ca. 4 - 5 cm lang, zwei Stäbe (Bleistifte eignen sich hierfür sehr gut), was zum Schreiben. Eine optimale Arbeitskleidung ist eine Jeans oder eine andere Hose aus festem Stoff, um daran das Band mit Hilfe der Sicherheitsnadeln befestigen zu können. Die Größe des Kurses ist auf maximal 4 Teilnehmer begrenzt. Eine verbindliche Anmeldung sollte spätestens 10 Tage vor dem ersten Kurstermin bei der Kursleiterin Kathleen Fritz erfolgen. Telefon: 06154/ 623 797 oder: kathleen.fritz@outlook.de

Handwebkurse mit dem mobilen Gurtwebgerät

Mit dem Gurtwebgerät, dem kleinen und mobilen „Webstuhl“, lassen sich wunderschöne Stoffe zaubern. Schon der frühe Mensch stellte auf diese Art Gewebe in schmalen Bahnen her. Gewebt wurde in der einfachsten Bindung, der Leinwandbindung. Auch heute noch werden die meisten Stoffe in dieser Art der Verkreuzung der Fäden hergestellt. Die Leinwandbindung bringt einen Stoff hervor, der zugleich fein, weich und schmiegsam aber auch fest, stabil und strapazierfähig sein kann. Diese schlichte Bindung bietet dem Weber fast unendlich viele Möglichkeiten der Wandlung; so entstehen immer wieder neue und einzigartige Textilien. Lassen Sie sich vom Handweben, das zugleich Kunst und Handwerk, kreativ und meditativ ist, verzaubern.

Kurs 3 - Thema Strukturen „Handdreher, Flottierungen, Perlenschlingen...“ Sa. 08.09. / So. 09.09. (Sa. 10:00 – 18:00 /So. 10:00 – 17:00 Uhr)

Eine andere Möglichkeit, seinen von Hand gewebten Stoff zu etwas Einzigartigem zu machen, ist der Einsatz bestimmter Techniken, die dem Gewebe Struktur verleihen. Auf diese Art wird der Stoff schon während des Webens verziert, wobei eine beinahe unerschöpfliche Anzahl an Techniken und Musterungen zur Verfügung steht. Sie suchen sich einige Techniken heraus, die Sie in diesem Kurs erlernen und vertiefen werden. Kombiniert mit einfacher Leinwandbindung und dem Einsatz verschiedener Farben entsteht unter Ihrer Hand ein außergewöhnlicher Stoff.

Kurs 4 - Thema Materialien „Warum nicht mal Papier?“

Sa. 03.11. / So. 04.11. (Sa. 10:00 – 18:00 /So. 10:00 – 17:00 Uhr)

In diesem Kurs beschäftigen wir uns damit, woraus unser Gewebe denn bestehen soll. Der Einsatz verschiedener Materialien beeinflusst den Charakter des Stoffes ganz entschieden. Weiche und zarte Wolle ergibt einen schmiegsamen Stoff. Aus harten, unelastischen Garnen entsteht ein robuster und strapazierfähiger Stoff. Wenn Materialien mit verschiedenen Eigenschaften gemischt und zusammen in einem Gewebe verarbeitet werden, werden Stoffe mit besonderen Effekten erzielt, die sich oft erst nach dem Waschen herausbilden. Aber auch Papier kann verwebt werden, was dem Stoff eine interessante Textur verleiht. Papier ist verwebt recht widerstandsfähig und kann sogar gewaschen werden. Die Kursleiterin stellt die Webgeräte mit allem erforderlichen Zubehör zur Verfügung. Sie können bei Interesse käuflich erworben werden. Entsprechende Webgarne werden ebenso zur Verfügung gestellt. Was Sie noch mitbringen sollten: Maßband, Handarbeitsschere, Häkelnadeln in verschiedenen Stärken, Papier, Bleistift, Buntstifte, Getränke, kleine Verpflegung für zwischendurch.

Die Kosten betragen für jeden einzelnen Kurs 68 €. Hinzu kommen noch die Kosten für das Material. An beiden Tagen ist jeweils eine Stunde Pause eingeplant, in der gemeinsam zum Mittagessen ein kleines Buffet gestaltet wird, wofür jeder Teilnehmende bitte etwas mitbringt. Kaffee und Tee können vor Ort gekocht werden. Maximal 5 Teilnehmende.

Informationen & Anmeldung: Kathleen Fritz, Telefon: 06154/ 623 797; kathleen.fritz@outlook.de

Märchen

Das Märchenerzählen wurde auf Einwirkung der Europäischen Märchengesellschaft im Jahr 2016 in das „Bundesweite Verzeichnis Immateriellen Kulturerbes“ der Deutschen UNESCO-Kommission aufgenommen. Es bedeutet die direkte Verknüpfung des Gehörten mit dem unmittelbar Erlebten. Wer von uns erinnert sich nicht, auf dem Schoß der Großmutter den Märchen gelauscht zu haben- und wie die Stimmung noch heute in der Erinnerung nachklingt!

Bettina Schwind ist Märchenerzählerin und beschäftigte sich schon im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit als Erzieherin mit der Märchenarbeit. Nun im Ruhestand, bildet sie sich regelmäßig in Seminaren und Fortbildungen weiter und ist Mitglied der Europäischen Märchengesellschaft. Ihren durch die Jahrzehnte gewachsenen Erfahrungshorizont möchte sie gerne interessierten Märchenfreunden weitergeben.

Mi. 22.11. (18:00-20:00 Uhr) Märchen-Gesprächsabend

Beim Märchen-Gesprächsabend widmen sich die Teilnehmenden dem Hören eines Märchens und erforschen im anschließenden Gespräch den Inhalt des Märchens mit seinem Symbolgehalt. Was drückt das Märchen aus? Kann es sogar sein, dass die Erfahrungen, die der Märchenheld macht, positiv auf den Alltag der Zuhörenden wirken? Mindestens 4, maximal 24 Teilnehmende. Der Teilnahmebeitrag beträgt 5 € und wird bar mit der Märchenerzählerin abgerechnet. Um sich anzumelden, wenden Sie sich bitte an Sandra Gleitsmann Telefon 0 61 54/ 702 39 11

Sa. 01.12. (9:30 – 16:00 Uhr) Märchen-Workshop

Wer Lust hat, diese spannende Frage (s. oben) zu vertiefen, ist zu diesem Märchen-Workshop herzlich eingeladen. Auf die Teilnehmenden wartet ein abwechslungsreicher Tag. Erzählt werden Märchen der Brüder Grimm aus der Sammlung Kinder- und Hausmärchen KHM. Mit Hilfe verschiedener Sprech-, Bewegungs- und meditativer Tanzübungen soll der Inhalt von einigen Märchen vertieft betrachtet werden.

Mindestens 4, maximal 12 Teilnehmende. Der Teilnahmebeitrag beträgt 12 € und wird bar mit der Märchenerzählerin abgerechnet. Bitte für die Mittags- und Kaffeepause Verpflegung nach Bedarf mitbringen. Für Kaffee und Getränke ist gesorgt. Um sich anzumelden, wenden Sie sich bitte an Sandra Gleitsmann Telefon 0 61 54/ 702 39 11

Töpfern

Das Arbeiten mit dem vielseitigen Material Ton ist gar nicht kompliziert, mit etwas Geschick und Geduld entstehen wunderbare Dinge. Das Angebot richtet sich an kreative Frauen, die Spaß am Umgang mit dem vielseitigen Material Ton haben und sich gemeinsam mit anderen diesem schönen Hobby widmen möchten. Die Kurse finden in der Werkstatt in der Petri-Villa statt.

Kosten 5,- € / Termin + Materialkosten

ab Mittwoch, 08.08. (16:00 – 18:00 Uhr)

Ingrid Burkhardt

ab Mittwoch, 08.08. (19:00 – 21:00 Uhr)

Ellen Guyot / Christel Mink

Eltern-Kind-Töpfern

Sa., 18.08. - 22.09. – 13.10. – 24.11. (13:00-15:00 Uhr)

Unkostenbeitrag € 4,-/ Teilnehmende

Bei Fragen zu freien Plätzen wenden Sie sich bitte an Sandra Gleitsmann, Telefon 0 61 54/ 702 39 11

Traditionelles Adventskranzbinden

Di. 27.11. (14:00 – 20:00 Uhr)

Bei unserem traditionellen und beliebten Adventskranzbinden haben kreative und gesellige Menschen die Gelegenheit, sich den eigenen Kranz zu wickeln und sich bei Tannenduft, Tee, Punsch, Plätzchen und Musik gemeinsam mit anderen auf den Advent einzustimmen. Wir bitten zu beachten, dass wegen der großen Nachfrage pro Person maximal 2 Kränze gebunden werden können. Die Dekoration sollte dann in den eigenen 4 Wänden erfolgen. Wir sorgen für das Tannengrün und das leibliche Wohl, alle Teilnehmenden bringen sich ihren Rohling, Wickeldraht, dünne Arbeitshandschuhe und eine Gartenschere mit.

Unkostenbeitrag für Tannengrün und Getränke: 5,- €.

Bitte melden Sie sich unbedingt telefonisch bei uns unter Tel. 06154/ 70239-11 oder -10 an, um dabei sein zu können und damit ausreichend Tannengrün bestellt werden kann.

Schreibwerkstatt

ab 11.07. jeden 2. Mittwoch (14:00 – 16:00 Uhr)

Diese Gruppe ist offen für alle am kreativen Umgang mit der Sprache interessierten Menschen, die gerne schreiben und sich mit anderen über ihre Werke austauschen. Es sind inzwischen vielfältige Werke entstanden: lustige und besinnliche Kurzgeschichten, Mundartliches.

Fragen bitte an Brigitte Steckel-Quäl 0 61 54/ 26 80

PERSONLICHE ENTWICKLUNG

Konstruktiver Umgang mit Stress – Wochenend- Workshops

Wie Sie mehr Energie und Gelassenheit gewinnen!

Sa. 01.09. - 13.10. - 10.11. - 08.12. (14:00 – 18:00 Uhr)

Stress und Burnout haben in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Viele Menschen aller Altersklassen, Frauen wie Männer fühlen sich durch Stress im beruflichen wie auch im privaten Bereich belastet. Die Workshopreihe „Konstruktiver Umgang mit Stress“ packt diese Thematik ganzheitlich an. So geht es nicht nur um ein besseres Management der eigenen Person, um positive innere Einstellungen und Entspannungstechniken, sondern auch um die Auseinandersetzung mit zentralen Fragen, wie: Was löst in mir persönlich die Überforderung aus? Welche Konditionierungen und Gedanken muss ich loslassen, um zu einer höheren Lebensqualität zu gelangen? Was ist dem Leben dienlich?

Die Wochenend Workshops bestehen aus vier Modulen, die gemeinsam, aber

auch getrennt gebucht werden können. Teilnehmende, die alle Module gemeinsam buchen, haben einen bewährten Handwerkskoffer, um besser mit Stress umzugehen und einen höheren Energielevel zu erreichen. Personen, die nur in einzelnen Bereichen Verbesserungsbedarf sehen, haben die Chance, diese in einzelnen Bausteinen anzugehen.

Modul 1 am 01.09. - Persönlicher Energie-Check-up / Lebensbalance erreichen

Modul 2 am 13.10. - Selbstmanagement verbessern /
Beziehungen stressfreier gestalten

Modul 3 am 10.11. - Positive mentale Ausrichtung

Modul 4 am 08.12. - Wirkungsvoll entspannen / Den Körper vitalisieren

Bitte zu Modul 4 bequeme Kleidung mitbringen! Ihre Trainerin ist Monika Polk (Training | Beratung | Coaching). Die Kosten betragen 50,00 € pro Modul; 175,00 € bei Buchung der kompletten Workshop Reihe bis zum 21.08.2018, jeweils inklusive MwSt. und Unterlagen; Rechnungen (steuerlich absetzbar) werden ausgestellt.

Die Zahl der möglichen Teilnehmenden ist auf 10 Personen pro Modul beschränkt, um ein intensives Eingehen auf die Einzelnen zu ermöglichen. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Anmeldungen sind bis 7 Tage vor dem jeweiligen Termin direkt an Monika Polk per E-Mail: info@monika-polk.de zu richten. Gerne wird hier auch eine ausführlichere PDF-Datei zur Workshop Reihe versandt

Impuls-Café

Fr. 17.08. – 19.10. und 16.11. (15:00 - 16:30 Uhr)

Unter dem Slogan „impulsCafé – Begegnen, Genießen, neue Impulse mitnehmen“ lädt Silke Locher alle interessierten Personen ins Café der Petri Villa ein. Bei selbstgebackenem Kuchen und Getränken wird an den Nachmittagen je ein ausgewählter Spruch, eine Lebensweisheit, ein Gedicht, oder eine Geschichte den Rahmen bilden und zum Austauschen, Nachdenken und Hineinspüren anregen.

Neue Menschen kennenlernen, gemeinsam eine Auszeit genießen und neue Impulse mitzunehmen- das ist das Ziel des impulsCafés.

Silke Locher ist fest davon überzeugt, dass Menschen im gemeinsamen Zusammensein einander unterstützen und wachsen können. Es geht darum, dass alle Impulsgebende und Impulsnehmende werden können, wenn sie dazu bereit sind. Wichtig ist, dass



es nicht um das Überstülpen von vorgefertigten Meinungen geht, sondern ein offenes Gespräch entsteht, in dem alle Teilnehmenden sich mit all ihrer Erfahrung und ohne Wertung einbringen dürfen. In einer gleichberechtigten Haltung, frei von Vorurteilen und mit offenem Herzen für die Gemeinschaft kann so ein Treffen alle Beteiligte bereichern.

Folgende Impulse sind geplant:

17.08. „Ich bin zur richtigen Zeit am richtigen Ort und tue genau das Richtige“ (HUNA-Weisheit)

19.10. „Das Leben ist Leben“ (Mutter Theresa)

16.11. „Sei dankbar für jeden, der kommt, denn alle sind zu deiner Führung geschickt worden aus einer anderen Welt“. (Rumi)

Um besser planen zu können, bittet Silke Locher um Anmeldung. Die Teilnahme an den Impuls-Cafés ist kostenfrei. Für Kuchen und Getränke wird um eine Spende gebeten. Weitere Informationen erteilt Silke Locher aus der Praxis impulsZeit unter Telefon 06154/ 623 49 56 oder per E-Mail: info@praxis-impulszeit.de (www.praxis-impulszeit.de)

impulsTreffe by Silke Locher

Mo. 22.10. – Di. 06.11. und Di. 20.11. (19:00 Uhr)

Häufig sind wir in unseren Alltag, unser System oder in unsere Denkweise sehr stark eingebunden, so dass es schwerfällt, aus diesem routinierten Denken und Handeln herauszutreten. Immer häufiger kommen Menschen an einen Punkt, an dem sie sich fragen, ob das jetzt alles war oder wie es weitergehen soll.

Manchmal reicht in so einer Situation ein neuer Impuls, um der Routine ein klein wenig zu entkommen, sich wieder selbst zu spüren und das Geschenk des Lebens in all seiner Fülle willkommen zu heißen.

Der impulsTreff bietet die Möglichkeit, sich für einen Moment eine Auszeit von der Routine zu gönnen. Neue Denkansätze zu hören oder schon Gehörtes bekräftigt zu bekommen und dann einen Impuls in den Alltag mitzunehmen. Anhand eines Themas wird es an jedem Abend einen kurzen Impuls von Silke Locher aus der Praxis impulsZeit geben, der dann zum Weiterdenken, Weiterfühlen und zum weiteren Austausch dienen kann.

Am **23.10.** geht es um die folgende Lebensweisheit: „Die Möglichkeit, unsere innere Haltung zu wählen, ist ein Teil unserer menschlichen Würde und Freiheit.“ (unbekannt) Wie wichtig diese Lebensweisheit für ein erfülltes, leichtes Leben ist und wie sehr unsere innere Haltung häufig vom Außen geformt wird, darüber wird an diesem Abend gesprochen. Zum Abschluss gibt es noch einen Impuls den die Teilnehmenden ganz praktisch mit in den Alltag nehmen und umsetzen können.



Am **06.11.** erfahren die Teilnehmenden „Wie wir mit Reconnective healing Harmonie in unsere Familie bringen können“. Reconnective healing[®] (auf Deutsch „Heilung durch Rückverbindung“) ist eine berührungslose Methode, die im Sinne des Geistigen Heilens, der Persönlichkeitsentwicklung und der Energiemedizin genutzt werden kann. Die Methode wurde vom amerikanischen Arzt und Chiropraktiker Dr. Eric Pearl entdeckt und entwickelt. Das Ziel der Anwendung ist die Rückkehr zum harmonischen Urzustand des Menschen. Wie dieses Werkzeug helfen kann ein harmonischeres Familienleben zu kreieren, darum wird es an diesem Abend gehen. Inklusive praktischem Erfahren der Reconnective healing[®] Frequenzen.

Am **19.11.** geht es um: „Deine Kinder - die Spiegel deiner Seele“. Kinder sind ein wahrhaftiges Geschenk. In der Hetze unserer Zeit übersehen oder vergessen wir das manchmal. Schenken wir bewusst diesen Abend unseren Kindern, denn wir haben alle genau die Kinder, die für unsere Entwicklung, für unser Leben wichtig sind. Damit es nicht in der Theorie bleibt, wird es für den Alltag einen praktischen Impuls geben.

Um besser planen zu können bittet Silke Locher um Anmeldung bis zum Vortag der jeweiligen Veranstaltung. Die Kosten betragen 10 € pro Person und Termin. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Silke Locher aus der Praxis impulsZeit unter Telefon 06154/ 623 49 56 oder per E-Mail: info@praxis-impulszeit.de (www.praxis-impulszeit.de)

Die heilende Kraft des Singens

„If you can walk you can dance, if you can talk you can sing“

ab 30.08. jeden letzten Donnerstag im Monat ab 19:30 Uhr

Termine: 27.09. - 25.10. - 29.11.

Stärken Sie ihre Selbstheilungskräfte durch Singen! Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Singen haben und neue Singerfahrungen machen möchten. Die einfachen Texte und Melodien der Herz- und Seelenlieder ermöglichen es, dass jeder gleich mit einstimmen kann. Lockerungsübungen, sowie Tanz und Bewegungschoreographien unterstützen das Gemeinschaftserlebnis und die Verbundenheit in der Gruppe. Singen mindert Stress und lässt positive Gefühle entstehen: „Sing to be happy“.

Leitung: Petra Baumgart, Familientherapeutin, Rhythmik- und Gitarrenlehrerin, Singleiterin für heilsames Singen. Kosten: 8,- € pro Abend

Anmeldung: pur.baumgart@t-online.de oder 06154/6246972

How are you? – Englisch für Fortgeschrittene – Frau Koch

ab 17.9. jeden Mo. (15:00-16:30 Uhr)

Diese Gruppe trifft sich schon seit Jahren und freut sich gemeinsam an der englischen Sprache. Neue Teilnehmer sind jedoch ausdrücklich willkommen, sofern sie keine reinen Anfänger sind. Bei einer Schnupperstunde kann ausprobiert werden, ob man in die Gruppe passt. Einfach hereinschauen und Spaß haben! Kursleitung: Karla Koch.

Die Teilnahmegebühr von 4,- € wird nur bei Anwesenheit fällig und mit Frau Koch direkt abgerechnet. Fragen und Anmeldungen bitte an Frau Koch: 0 61 51 /94 35 30

Französisch B1 - Conversation et révision – Frau Humm (VHS)

ab Mo. 17.09. (09:15 – 10:45 Uhr)

Termine: 17.09. – 24.09. – 15.10. – 22.10. – 29.10. – 05.11. – 12.11. – 19.11. – 26.11. – 03.12. – 10.12. – 17.12.

In gemäßigtem Lerntempo wird kontinuierlich die Mitteilungsfähigkeit über praktische Lebenserfahrungen und neue Perspektiven geschult. Im vertrauten Kreis der aufgeschlossenen Gruppe wird entspannt und mit „plaisir“ weiter vorangeschritten. Dabei lernen die Teilnehmenden einander und die französischen Nachbarn immer besser verstehen.

Der Kurs wird in Kooperation mit der VHS organisiert und kostet 86,- €. Anmeldung mit der Kursnummer 04-08-8117 und Informationen bitte bei der Kreisvolkshochschule: Telefon 0 60 71 / 881 2301 oder www.vhs.ladadi.de.

COMPUTER

Die Computerkurse werden in Kooperation mit der **VHS** organisiert. Deshalb Anmeldungen bitte frühzeitig an die Volkshochschule Darmstadt-Dieburg einsenden.

Abmeldungen sind nur bis jeweils zehn Tage vor Kursbeginn zulässig (beides in schriftlicher Form).

Für Fragen steht die Zentrale der VHS gerne zur Verfügung: 06071-881 23 01.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.ladadi.de/vhs.

Anmeldungen bitte schriftlich an den Landkreis Darmstadt-Dieburg, Volkshochschule, 64276 Darmstadt, per Fax 06071-881 2319 oder per Internet.

Die Kursleitung aller Computerkurse ist Irmgard Baden.

Computer-Grundlagen – Einstieg ohne Eile (VHS)

Di. 13.11. – Mi. 14.11. – Di. 20.11. – Mi. 21.11.

jeweils 09:00 – 12:00 Uhr

Wie kann ich einen Computer für mich nutzen? Klicken oder doppelklicken? Rechte oder linke Maustaste? Die Maus richtig einsetzen; Was ist eine Datei, was ist ein Ordner und was ein Programm? Was sind Menüs und Befehle? Wo finde ich diese? Das Eingeben, Speichern und Drucken von Texten; Den sicheren Einstieg ins Internet, was ist zu beachten? Das Internet praktisch zu nutzen, z.B. eine Bahn- oder Busverbindung heraussuchen oder eine Theater- oder Kinokarte reservieren. Eigene Laptops dürfen zu diesem Kurs gerne mitgebracht werden. Netzteil bitte nicht vergessen!

Voraussetzungen: keine.

Ober-Ramstadt, Petri-Villa, Baustraße 41

Kosten 80,50 €

Bitte melden Sie sich bis zum 03.11. mit der Kursnummer 05-01-8120 bei der VHS an!

Vom Foto zum Fotobuch (VHS)

Do. 15.11. und Do. 22.11.

jeweils 18:00 – 21:00 Uhr

Eine digitale Kamera gehört heute in vielen Haushalten einfach dazu. Die Kameras sind klein und handlich und auf dem Display sieht man sofort, ob das Bild gelungen ist. Hinterher, nach der Übertragung auf den Computer, lassen sich auch Fotos, die z.B. über- oder unterbelichtet sind, mit Hilfe von Bildbearbei-

tungsprogrammen noch „retten“. Außerdem werden Sie in diesem Kurs lernen, ein Fotobuch zu gestalten und zu bestellen. Themen des Kurses sind:

- Herunterladen der Fotos von der Kamera und/oder dem Smartphone auf den Computer,
- sinnvolle Sortierung der Fotos in Ordnern, Löschen von überzähligen Fotos,
- Bilder bearbeiten, z.B. rote Augen entfernen, Bilder zuschneiden, Helligkeit und Kontrast ändern,
- Software für ein Fotobuch herunterladen und installieren,
- Fotos für das Fotobuch arrangieren und mit Texten versehen,
- Fotobuch auf CD brennen,
- Übersicht über die Bestellmöglichkeiten.

Wir arbeiten in diesem Kurs mit GIMP, einem Bildbearbeitungsprogramm, das kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden kann. Hinweise zum Download und zur Installation erhalten Sie während des Kurses.

Voraussetzungen: Gute Computer-Kenntnisse.

Bitte mitbringen: Fotos für das Fotobuch auf CD oder auf einem Speicher-Stick.

Kosten 40,00 €

Bitte melden Sie sich bis zum bis 05.11. mit der Kursnummer 02-11-8115 bei der VHS an!

Das Android-Smartphone – Einstieg ohne Eile (VHS)

Di. 27.11. und Mi. 28.11.

jeweils 09:00 – 12:00 Uhr

Wo sind eigentlich die Tasten geblieben und wie rufe ich jetzt meine Freunde an? Auf viele Menschen wirken die vielen Funktionen eines Smartphones zunächst einmal abschreckend. Gehören Sie auch dazu, wollen sich aber nicht vor der neuen Technik verschließen, sondern lernen, damit umzugehen?

Wir behandeln in einer kleinen Gruppe folgende Themen: Einrichten eines Smartphones und die grundlegende Bedienung per Fingertipp; Tarifempfehlungen: Worauf müssen Sie bei der Tarifwahl achten? Individualisieren: Wie passe ich Hintergrund und Klingeltöne an? Vorstellung der gängigsten Apps: Internet, E-Mail, Google Maps, Playstore: Wie bekomme ich weitere Apps? Die Grundfunktionen werden am Beispiel eines Samsung-Smartphones gezeigt. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. Nicht behandelt werden das iPhone und das Windows-Smartphone.

Bitte eigenes funktionstüchtiges Smartphone incl. Ladekabel und Kennwörtern mitbringen!

Kosten 50,00 €

Bitte melden Sie sich bis zum 17.11. mit der Kursnummer 05-01-8128 bei der VHS an!

Ausblick 2019:

Fit am eigenen Laptop – Einstieg ohne Eile (VHS)

Di. 15.01. und Di. 22.01. 2019

jeweils von 14:00 – 17:00 Uhr

Zu diesem Kurs bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit! Sie lernen alles, was Sie für den Einstieg wissen müssen und haben außerdem die Möglichkeit, Fragen zum eigenen Gerät zu stellen.

Themen: Welche Programme sind bereits installiert und wo finde ich diese?

Programme einfach vom Startbildschirm starten; Windows, welche Version ist vorhanden? Änderungen vornehmen, z.B. ein neues Hintergrundbild einrichten;

Wo speichere ich meine Daten und wo finde ich sie (wieder)? Anschließen von weiteren Geräten, z.B. einer Kamera; Überall ins Internet - aber sicher!

Bitte eigenen Laptop und Netzteil mitbringen!

Kosten 46,50 €

Bitte melden Sie sich bis zum 05.01.19 mit der Kursnummer 05-01-8124 bei der VHS an!



Sandra Gleitsmann
o 61 54 / 702 39 11
0151 / 160 00 753
(Frauen, Netzwerk
Engagement)

Katrin Mohn
o 61 54 / 702 39 10

(Senioren)

Mo. 13:00 – 17:00
Di. 12:00 – 16:00
Mi. 09:00 – 15:00
Do. 09:00 – 15:00
Fr. 10:00 – 12:00

10:00 – 12:00
10:00 – 16:00
10:00 – 15:00
10:00 – 14:30
10:00 – 12:00

gleichstellungsbeauftragte@ober-ramstadt.de
katrin.mohn@ober-ramstadt.de
www.ober-ramstadt.de
Postanschrift der Petri-Villa:

Baustr. 41
64372 Ober-Ramstadt