



**Unser DIGITALES Angebot
ab Januar 2021
Bildung und Begegnung 60+**

Zoomen Sie mit uns!

Wir haben ein buntes Programm für Sie zusammengestellt, welches ausschließlich online live stattfindet. Und so geht's:

- Sie benötigen einen Internetzugang und einen PC/Tablet/Smartphone mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon
- Sie melden sich per E-Mail bei uns an: **aktiv@awo-hamburg.de**
- Dann erhalten Sie – auch per E-Mail – die Einwahldaten zu den Kursen, sowie weitere Details zum Vorgehen

Steigen Sie doch gleich am 5.1. mit ein und lernen Sie die Grundlagen beim „Zoomen mit Sabine“ kennen.

Zoomen mit Sabine ST 4252

Sie möchten ausprobieren, wie ein Onlinekurs funktioniert? Und sich in aller Ruhe damit vertraut machen? Dann sind Sie hier richtig!

Dozentin: Sabine Witt

Di, 5.01.2021, 11-11:45 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos

Smartphone- & Tabletsprechstunde ST 4267

Wie geht's das? Was ist eine App? Wie richte ich mir eine Emailadresse ein? Nutzen Sie unsere individuelle Einzelsprechstunde, um mit Ihrem Smartphone oder Tablet vertraut(er) zu werden. Wir helfen schnell weiter und suchen gemeinsam nach der passenden Lösung.

BeraterIn: Corinna Wintjen und Michael Böhnert

Individuelle Terminabsprache, Kosten: 8 €

Digitaler Klönschnack – „Lassen Sie uns darüber reden!“ ST 4262

Fehlt Ihnen auch der tägliche Schnack „auf dem Flur“? An diesem Nachmittag kommen wir virtuell zusammen und sprechen über die Themen der Woche, die Sie gerade beschäftigen.

Di, 05.01.21, 15.00 Uhr

Moderation: Michael Böhnert, Die Teilnahme ist kostenlos

Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen KU 4253

Dozentin: Sabine Witt

Starttermin: **Mi, 6.01.2021**, 8 Termine, bis 24.2.2021, 76 €

Uhrzeit: 10.00 Uhr - 11:30 Uhr

Buch: *Con piacere A1*, Lektion 4. Nach Möglichkeit stellen wir im Laufe des Kurses auf Präsenzunterricht um.

Hatha-Yoga KU 4261

Durch die bewusste Atmung wird die Durchblutung verbessert und im Alltag fällt es auf Dauer deutlich leichter, ruhig zu bleiben. Der Schlaf wird besser, der Herzschlag ruhiger – Stress hat keine Chance mehr. Hier stärken Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit.

Dozentin Dr. Pryanka Chorge, geprüfte Hatha-Yogalehrerin

Starttermin: **Do. 07.01.2021**, 4 Termine, Kosten: 36 Euro

Uhrzeit: 11.00 – 12.30 Uhr

Englisch A1 KU 4201

Sie haben wenige Vorkenntnisse und große Lust, diese zu vertiefen? Hier können Sie sich in kleinen Schritten die wichtigsten Grundkenntnisse des Englischen aneignen.

Dozent: Harald Behrens

Starttermin: **Mo. 11.01.2021** 11.00-12.30 Uhr zu 12 Terminen

Uhrzeit: 11.00 – 12.30 Uhr, Kosten: 108 Euro

Englisch A2 KU 4184 & KU 4263

Hier können Sie in einer kleinen Gruppe die Grammatik auffrischen und das freie Sprechen üben. Frau Buhmann-Gore ist Native Speaker und hat Deutsch und Französisch von der Pike auf gelernt. Aus diesem Grunde kann Sie Ihnen Mut geben, über Ihren Alltag auf Englisch zu sprechen und die Sprache der globalen Kommunikation anzuwenden.

Dozentin: Brenda Buhmann-Gore

Starttermin: **Mo. 11.01.2021** und Fr. 15.01.2021 zu jeweils 12 Terminen

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr, Kosten: 108 Euro

Englisch A1 „Immer sicherer werden im freien Sprechen“ KU 4188

Sie lernen Redewendungen für alltägliche Situationen und vertiefen mit vielen Dialogen und Sprachübungen ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse.

Dozentin: Silke Schroff

Starttermin: **Di. 12.01.2021** zu 12 Terminen

Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr, Kosten: 108 Euro

Die aufregende Welt der Literatur ST 4254

Es wird ganz zwanglos über Literatur gesprochen. Wer mag, stellt kurz das Buch vor, das er gerade liest oder das ihm in der letzten Zeit besonders gut gefallen hat. Sabine Witt wird Ihnen von Thomas Hettche „Herzfaden“, den Roman der Augsburger Puppenkiste“ vorstellen.

Dozentin: Sabine Witt

Mi, 13.01.2021, 12-13:30 Uhr, Kosten: 8 €

„Du bist dran!“ - Digitaler Spielenachmittag ST 4265

Mensch-ärgere-dich-nicht, Wissens-Quiz, Bingo! und weitere Spiele werden an diesem Nachmittag per Zoom gemeinsam gespielt.

Ab 14.01.2021 jeden Do, 14.00 Uhr – ca. 15.00 Uhr,
kostenfrei



Depression ST 4268

Depressionen gehören zu den am häufigsten auftretenden psychischen Erkrankungen unserer Gesellschaft. Dieser Kurs bietet Ihnen Grundinformationen zu dieser Erkrankung, sowie Wege zu einem hilfreichen Umgang mit Depressionen in der Familie, oder im sozialen Umfeld.

Eine Kooperation mit der Hamburger Angehörigenschule

Do, 14.01.2021, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr, Kostenfrei

Atemtraining zuhause KU 4264

Bewusstes Atmen ist eine wunderbare Möglichkeit, fit zu bleiben. Je tiefer und gelassener unsere Atemzüge, umso intensiver werden unsere Selbstheilungskräfte angeregt. Die Übungen sind einfach und für Erwachsene jeden Alters geeignet. Sie lassen sich ohne Aufwand ausführen und sind eine große Hilfe im Alltag

Dozentin: Renate Kirmse, Atemtherapeutin AFA®

Starttermin: **Fr, 15.01.2021**

Uhrzeit: 15.00 Uhr -16.00 Uhr, Kosten: 8 €

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation ST 4255

Hier bekommen Sie eine kleine Einführung in die Achtsamkeitsmeditation. Einer ihrer großen Vorteile ist die Tatsache, dass es keinen Lebensbereich gibt, in dem sie nicht geübt werden kann und ihre Wirkung entfaltet: Zum Beispiel beim Abwaschen, Zähneputzen oder auch beim Warten auf den Bus.

Dozentin: Sabine Witt

Mi, 20.01.2021, 12.00 Uhr - 13:30 Uhr, Kosten: 8 €

Impfen – Was muss ich jetzt wissen? KU 4266

Die Frage ist eine Impfung gegen das Coronavirus sinnvoll, bewegt viele von uns. Was passiert beim Impfen? Warum kann es uns vor Krankheiten schützen? Ist für Sie eine Impfung sinnvoll? Diese Fragen wollen wir gemeinsam erörtern.

Dozent: Reinhard Laskowski

Mi, 20.01.2021, 15.00 - 16:30 Uhr, Kosten: 8 €

In den eigenen vier Wänden wohnen bleiben – rundum gut versorgt

Sie möchten möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben? Kein Problem, wenn das Netzwerk der Versorgung stimmt.

Sabine Scharp von der AWO Stiftung "Aktion Augen auf!" berät, informiert und gibt wertvolle Tipps.

Die Beratung erfolgt im **Einzeltermin**.

Do, 21.01.2021, 12.00 Uhr - 14:00 Uhr

kostenfrei



Selbstfürsorge – „Kleine Auszeiten im Pflegealltag“ ST 4269

Handreichungen zur Selbstfürsorge im Alltag und zur Weitergabe. Diese Angebote sind offen für alle pflegenden/sorgenden Angehörigen und Unterstützenden! „Was kann ich für mich tun?“

Wahrnehmen und Achten der eigenen Bedürfnisse. Bewegungs- und Entspannungstechniken kennenlernen und in den Alltag integrieren. In belastenden Situationen für sich sorgen können.

Eine Kooperation mit der Hamburger Angehörigenschule

Do, 21.01.2021, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr

Kostenfrei



Spielend Italienisch lernen: Konversation & Spiele ST 4256

Egal ob Sie noch am Anfang Ihrer Reise in die italienische Sprache sind oder bereits weit fortgeschritten – alle Italienischsprechenden sind herzlich willkommen! Aktuelle Themen stehen ebenso auf dem Plan wie Kochrezepte, und Liedertexte. Und wir spielen!

Die nötigen Materialien erhalten Sie vorab per E-Mail.

Dozentin: Sabine Witt

Mi, 27.01.2021, 12.00 Uhr – 13:30 Uhr, Kosten: 8 €

Zoomen mit Sabine ST 4257

Sie möchten ausprobieren, wie ein Onlinekurs funktioniert? Und sich in aller Ruhe damit vertraut machen? Dann sind Sie hier richtig!

Dozentin: Sabine Witt

Di, 2.02.2021, 11.00 Uhr - 11:45 Uhr, Die Teilnahme ist kostenlos

Smartphone- & Tabletsprechstunde ST 4267

Wie geht's das? Was ist eine App? Wie richte ich mir eine Emailadresse ein? Nutzen Sie unsere individuelle Einzelsprechstunde, um mit Ihrem Smartphone oder Tablet vertraut(er) zu werden. Wir helfen schnell weiter und suchen gemeinsam nach einer passenden Lösung.

BeraterIn: Corinna Wintjen und Michael Böhnert

Individuelle Terminabsprache, Kosten: 8 €

Die aufregende Welt der Literatur ST 4258

Es wird ganz zwanglos über Literatur gesprochen. Sabine Witt wird Ihnen von Christoph Ransmayr „Der fliegende Berg“ vorstellen.

Dozentin: Sabine Witt

Mi, 3.02.2021, 12.00 Uhr - 13:30 Uhr, Kosten: 8 €

Verschwörungstheorien - ST 4270

„Die Erde ist eine Scheibe.“ Das glauben immer noch einige von uns. Der Gegenbeweis ist hier einfach zu führen. Aber es gibt Behauptungen, die schwer zu prüfen sind. Was ist Tatsache und was ist Verschwörung? Warum gibt es Verschwörungstheorien, wozu dienen sie? Woran können wir Verschwörungstheorien erkennen? Das untersuchen wir anhand aktueller Beispiele. Wir lernen Argumente zu entwickeln, um Verschwörungsdenken zu entlarven und unser kritisches Denken zu schulen.

Dozent: Reinhard Laskowski

Mi, 3.02.2021, 15.00 Uhr - 16:30 Uhr, Kosten: 8 €

FEBRUAR

Die Schreibwerkstatt KU 4215

Was ich schon immer aufschreiben wollten... Sie lernen Ihre Erinnerungen, Erlebnisse und Ideen so aufzuschreiben, dass sie für die Leser*innen zu einem spannenden und belebenden Ereignis werden. Sie erproben verschiedene Erzählformen und Schreibtechniken. Spezielle Schreibübungen fördern Ihre Kreativität.



Auch für Schreiberfahrene geeignet.
Dozent: Oliver Platz,
Literaturwissenschaftler

Starttermin: Mo. 7.02.2021

zu 12 Terminen à 2,5 Std.

Uhrzeit: 16.00 – 18.30 Uhr,

Kosten: 116,- €

Frühjahrsputz für das Immunsystem ST 4272

Viren, Bakterien, Pilze und Stress fordern täglich unser Immunsystem heraus. Ist es nicht fit, breiten sich Krankheiten aus. Spätestens jetzt stellt sich die Frage: Was stärkt das Immunsystem? Mit diesem Thema beschäftigen wir uns ausführlich in dieser Videokonferenz. Wir lernen wie unser Immunsystem funktioniert, was uns schwächt und wie wir unsere Abwehrkräfte fördern und mobilisieren können.

Dozent: Reinhard Laskowski

Mi, 17.2.2021, 11.00 Uhr - 12:30 Uhr, Kosten: 8 €

Demenz im Fokus - Erste Schritte zur Orientierung ST 4271

Was ist zu tun? Hinweise zur Diagnostik, zum Krankheitsbild und zu den ersten Schritten, die unternommen werden können.

Eine Kooperation mit der Hamburger Angehörigenschule

Do, 18.02.2021, 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Kostenfrei

Präsent im März?

Sofern wir wieder analog am Start sein dürfen, finden diese Workshops in Altona statt:

Workshop „Soziale Netzwerke“

Wir bieten Ihnen Einführungen zu den Sozialen Netzwerken Facebook, Twitter, Snapchat und YouTube.

Termin: Mi., 24.03.2021 / 10.00 Uhr – 11.00 Uhr

Dozent: Mikael Karlsson

Ort: AWO Aktivtreff Louise Schroeder, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg

Workshop „E-Rezepte“

Elektronische Rezepte abrufen und einlösen, wir erklären wie das geht.

Termin: Mi., 24.03.2021 / 11.15 Uhr – 12.15 Uhr

Dozent: Mikael Karlsson

Ort: AWO Aktivtreff Louise Schroeder, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg

INFORMATION UND ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich per E-Mail:

aktiv@awo-hamburg.de

Unsere Bankverbindung:

AWO Landesverband Hamburg e.V.

IBAN: DE47 7200 5055 0100 2174 280

BIC: HASPDEHHXXX

Verwendungszweck:

Angabe der jeweiligen Veranstaltungsnummer

Aktuelle Informationen zum Programm und unserer Teilnahmebedingungen finden Sie hier:

www.awo-aktiv-hamburg.de