



Unser DIGITALES Angebot im März und April 2021

Bildung und Begegnung 60+

Zoomen Sie mit uns!

Es ist uns eine Herzenssache, möglichst Vielen eine Teilnahme an unseren digital stattfindenden Kursen zu ermöglichen.

- Sie benötigen einen Internetzugang sowie PC, Tablet oder 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.

Haben Sie keine Scheu und lernen Sie die Grundlagen von Zoom kennen: **montags von 11:00–11:45 Uhr oder im Einzeltermin – auch abends oder am Wochenende.**

Digitale Unterstützung

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

Immer montags von 11:00–11:45 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.

Smartphone- & Tabletsprechstunde ST 4267

Wie geht 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. Telefonisch helfen wir schnell weiter und suchen gemeinsam nach der passenden Lösung.

BeraterIn: Corinna Wintjen und Michael Böhnert

Individuelle Terminabsprache – auch abends möglich!

Die Teilnahme ist kostenlos.

Vorsorge gestalten ST 4287

Mit einer Vorsorgevollmacht setzen Sie Menschen Ihres Vertrauens ein, damit Sie rechtlich vertreten werden können. Dies geschieht dann, wenn Sie z.B. krankheitsbedingt selbst nicht entscheiden können. In der Patientenverfügung legen Sie Ihre Wünsche für Ihre spätere medizinische und pflegerische Behandlung fest.

Dozentin: Frauke Westenberg

Termin: Fr., 26.03.2021, 16:00–17:30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.



In den eigenen vier Wänden wohnen bleiben – rundum gut versorgt ST 4283

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.

Individuelle Terminvereinbarung.

Die Beratung erfolgt im Einzeltermin. Die Teilnahme ist kostenlos.



Gesundheit & Ernährung

Atemtraining zu Hause ST 4264 Bewusstes Atmen ist eine wunderbare Möglichkeit, fit zu bleiben. Je tiefer und gelassener unsere Atemzüge sind, 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., 05.03.2021, 15:00–16:00 Uhr

Kosten: 8 €

Ganzheitliches Gedächtnistraining – mit allen Sinnen ST 4295

Von Natur aus eher faul, benötigt das menschliche Gehirn immer wieder neue Anregungen, um fit zu bleiben. In diesem Kurs werden verschiedenste Aspekte des Denkens und Wahrnehmens mit einbezogen. Bewegungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen ergänzen das Angebot.

Termin: Do. 11.03.2021, 10:00–11:00 Uhr

Dozentin: Angelika Lopin

Kosten: 8 €

Selbstverteidigung für Seniorinnen: Vertraue Deinem Gefühl! ST 4251

Betrug, Diebstahl oder Streit – jeder hat mindestens eine solcher Situationen schon erlebt. Manche denken anschließend: „Ich hatte da schon vorher ein komisches Gefühl.“ In diesem Vortrag schauen wir uns an, welchen Ursprung solche Empfindungen haben, wie man sie einordnen kann und welche Rolle ein Elefant dabei spielt.

Dozentin: Fatma Keckstein

Starttermin: Mo., 22.03.2021, 11:00–12:30 Uhr

Kosten: 8 €

Mitmach-Videos ab März:

Lassen Sie sich von unseren kostenlosen Mitmach-Videos inspirieren und lernen Sie dabei unsere Kursleiter*innen kennen!

Im März stellen wir Ihnen unsere neue Dozentin Elaine Thomas und die Fünf Tibeter vor.

Die Fünf Tibeter ST 4297

Der Name Fünf Tibeter steht für eine Abfolge von fünf Übungen, die den Körper und Geist gesund halten sollen. Die Übungen stärken ganzheitlich die Muskeln, Sehnen und Bänder sowie Rücken und Wirbelsäule. Sie vertiefen die Atmung und wirken sich positiv auf das Verdauungssystem und Immunsystem aus. Diese leicht zu erlernenden Übungen verbinden Bewegung, Atmung und Achtsamkeit. Dadurch wird der Fluss unserer Lebensenergie aktiviert und harmonisiert. Wir beginnen mit Atemübungen und Dehnungen. Dann machen wir die fünf Übungen, die bis 20 x wiederholt werden. Wir beginnen mit nur so vielen, die Sie bequem ausführen können, und steigern uns dann. Zum Abschluss gibt es eine kleine begleitete Meditation.

Dozentin: Elaine Thomas

Termin: Fr., 26.03.2021, 10:00–10:45 Uhr

Kosten: 8 €

Tanz Dich Fit! ST 4298

Möchten Sie ein paar Pfunde loswerden und dabei Spaß haben? Möchten Sie eine Aktivität, die Sie mit Ihrem Partner oder Ihren Kindern machen können? Verschiedene Musikstile regen zum Tanzen an, um einfach dem eigenen Bewegungsimpuls und Rhythmus zu folgen. Es werden Bewegungssequenzen angeleitet, die das Bewegungsrepertoire erweitern. Der Spaß an der Bewegung und die dazu passende, abwechslungsreiche Musik stehen im Vordergrund. Das Training schließt mit einer angeleiteten Bewegungseinheit oder wahlweise einer Entspannungseinheit ab.

Dozentin: Elaine Thomas

Termin: Mi., 17.03.2021, 18:00–19:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.



Intervallfasten – Die Gesundheit stärken und abnehmen

KU 4296

Diäten zur Gewichtsabnahme sind oft erfolglos und frustrierend. Doch wie können wir abnehmen und gleichzeitig unsere Gesundheit fördern? Die Zauberformel heißt Intervallfasten. Diese Form der Ernährung ist keine Diät. Wir können fast wie gewohnt essen, allerdings in einem festgelegten Zeitfenster. Nach kurzer Zeit fühlen wir uns wie neu geboren, viele Beschwerden gehen deutlich zurück und wir verlieren dauerhaft an Gewicht. Wie einfach diese Umstellung für jeden von uns sein kann, wird ausführlich erläutert.

Für dieses Thema sind vier Termine vorgesehen. Der Dozent begleitet Sie fachkundig über diese Zeit und steht für Ihre Fragen und einen Erfahrungsaustausch zur Verfügung. Gemeinsam gelingt die Umstellung leichter!

Dozent: Reinhard Laskowski

Termine: Di., 16.03., 23.03., 30.03. und 06.04.2021, 11:00–12:00 Uhr

Kosten: 36 €



Für jung
und alt!

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation ST 4297

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

Termine: Mi., 24.03.2021 & Mi. 21.04.2021, 12:00–13:30 Uhr

Kosten: 8 €

Hatha-Yoga ST 4261

In diesem Angebot können Sie richtig Energie aufladen und so aufgetankt in den Tag starten. Lernen Sie Grundstellungen, Atem- und Entspannungsübungen kennen. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und im Liegen praktiziert.

Dozentin: Dr. Pryanka Chorge

Termin: Do, 25.03.2021, 11:00–12:30 Uhr

Kosten: 8 €

Stuhl-Yoga – Entspannen und zur Ruhe kommen ST 4300

Hier können Sie einfühlsam und rücksichtsvoll an Yoga herangeführt werden. Sanfte Übungen auf dem Stuhl, Atemübungen und -meditationen stehen auf dem Programm. Schenken Sie sich eine bewusste Auszeit.

Dozent: Alparslan Okur

Termin: Mi., 10.03.2021, 18:00–18:45 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.



Sprachkurse (laufendes Angebot: Ein Einstieg ist jederzeit möglich)

Englisch Welcome on Bord (A1 für Anfänger*innen)

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



KU 4188

Dozentin: Silke Schroff

Starttermin: Di., 16.03.2021, 09:30–11:00 Uhr

Kosten: 72 €, 8 Termine

KU 4288

Dozent: Harald Behrens

Starttermin: Mo., 08.03.2021, 11:00–12:30 Uhr

Kosten: 72 €, 8 Termine

Englisch Reloaded (A2 für Wiedereinsteiger*innen mit Vorkenntnissen) KU 4195

Die Dozentin ist Native Speaker und hat Deutsch und Französisch von der Pike auf gelernt. Aus diesem Grunde kann sie Ihnen Mut machen, um über Ihren Alltag auf Englisch zu sprechen und die Sprache der globalen Kommunikation anzuwenden.

Dozentin: Brenda Buhmann-Gore

Starttermin: Fr., 05.03.2021, 10:00–11:30 Uhr

Kosten: 72 €, 8 Termine



**Bildungspartnerin
für Nachhaltigkeit**

Englisch B1 Let's talk (B1 für Fortgeschrittene) KU 4178

Die Teilnehmer*innen treffen sich seit Jahren und sind fortgeschritten. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Es wird durchgängig Englisch gesprochen. Lehrbuch ist „Great! B1“ vom Klett-Verlag. Es wird mit dem Lehrbuch, Lektüre nach Wunsch der Teilnehmer*innen, Liedtexten sowie aktuellen Texten gearbeitet. Ausnahmsweise wird Grammatik wiederholt. Es finden Unterhaltungen und Diskussionen auf hohem Niveau statt, Spaß und Humor kommen nicht zu kurz.

Dozent: Klaus Pfordte

Starttermin: Mi., 03.02.2021, 10:00–11:30 Uhr

Kosten: 72 €, 8 Termine

Getting Ready in Business English ST 4282

Dies ist ein Intensivkurs für Teilnehmer*innen, die gute Englischkenntnisse haben und fließender sprechen möchten. Business Small Talk mit ausländischen Kolleg*innen und Besucher*innen Ihres Unternehmens, Berufsbezeichnungen und Rechtsformen von Unternehmen, formelle und informelle Korrespondenz. Durch Rollenspiele und Fallstudien verbessert sich Ihr Geschäftsvokabular.

Dozentin: Elaine Thomas

Startwoche: Do., 18.03.2021, 18:00–19:30 Uhr

Kosten: 108 €, 12 Termine



Französisch Konversation (C1 für Fortgeschrittene) KU 4289

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die fließend Französisch sprechen. Mit Hilfe verschiedener Dokumente (Presseartikel, Fernsehnachrichten) sowie kreativer Übungen und Debatten lernen wir, spontan und korrekt zu reagieren und vor allem unseren Wortschatz zu bereichern. Gleichzeitig werden wir die Grammatikpunkte überprüfen, an denen der „Schuh kneift“.

Dozentin: Dr. Brigitte Volkhausen

Starttermin: Fr., 09.04.2021, 10:00–11:30 Uhr

Kosten: 108 €, 12 Termine

**Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen KU 4290**

In diesem Kurs üben wir kleine Sprechsituationen und erarbeiten uns eine grammatische Basis. Wir arbeiten nicht nur mit dem Lehrbuch, sondern die Dozentin stellt weitere Materialien zur Verfügung. Buch: Con piacere 1a, Lektion 5

Starttermin: Mi., 21.4.2021, 10:00–11:30 Uhr

Dozentin: Sabine Witt

Kosten: 72 €, 8 Termine

**Spielend Italienisch lernen: Konversation & Spiele ST 4291 & 4292**

Egal ob Sie noch am Anfang Ihrer Reise in die italienische Sprache sind oder bereits weit fortgeschritten – alle Italienischsprechenden sind herzlich willkommen! Wir spielen Tombola (das italienische Bingo), machen Sprachspiele wie „Tabu“ oder „5 secondi“ und lernen dabei spielend Vokabeln und auch ein wenig Grammatik. Aktuelle Themen stehen ebenso auf dem Plan wie Kochrezepte und Liedertexte. So träumen wir uns in das zurzeit ach so entfernte Italien. Die nötigen Materialien erhalten Sie vorab per E-Mail.

Dozentin: Sabine Witt

Termine: Do., 18.03. & 15.04.2021, 10:00–11:30 Uhr

Kosten: 8 €/Termin



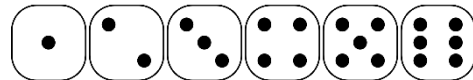
Machen Sie mit

„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.

Termin: immer donnerstags von 15:00–16:00 Uhr (ca.)

Die Teilnahme ist kostenlos.



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

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

Moderation: Michael Böhnert und andere

Termin: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 18:00–19:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.

Was ist „Zoom“?! Lassen Sie sich eine kostenlose, persönliche Einführung geben: „Zoomen mit Sabine“: immer montags von 11:00-11:45 Uhr

Individuelle Einzeltermine sind zudem möglich – auch abends und am Wochenende! Kostenlos!

ST 4252

Schreib- und Literaturangebote

Buchvorstellung anlässlich des Welttags des Buches

„Bleiben Sie negativ“ heißt die neue Anthologie der Hamburger Autorenvereinigung, die im April 2021 erscheint. Ca. 30 Schriftsteller und Schriftstellerinnen sind in ihr mit ihren Gedichten und Geschichten vertreten, die sich mit unserem Leben in den Zeiten der Pandemie, aber auch mit anderen zum Titel passenden Themen beschäftigen. Die Herausgeberin Sabine Witt wird Ihnen das Buch vorstellen und einige Texte daraus lesen.

Termin: Fr., 23.04.2021, 19:00 Uhr

Dozentin: Sabine Witt, Literaturwissenschaftlerin und Leiterin der Hamburger Autorenvereinigung

Die Teilnahme ist kostenlos,

Die Schreibwerkstatt KU 4215

Was ich schon immer aufschreiben wollte ... 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., seit 15.02.2021, 16:00–18.30 Uhr

Kosten: 116 €, 12 Termine

Kreatives Schreiben für Frauen KU 4294

Wir beflügeln Erinnerung und Phantasie durch kreative Übungen und den Austausch in der Gruppe. So entstehen lebendige biografische und fiktive Texte. Die Freude am eigenen Ausdruck und die Lust am Ausprobieren stehen im Vordergrund.

Dozentin: Brigitte Pagendamm

Starttermin: Fr., 19.3.2021, 14:00–16:00 Uhr

Kosten: 72 €, 8 Termine

Literatur von Frauen in aller Welt KU 4293

Rund um den Globus schreiben Frauen, nicht immer unter idealen Bedingungen und manchmal immer noch im Schatten der Männer. Wir wollen sie - und ihre Protagonistinnen - deshalb noch weiter ins Licht holen und werfen einen Blick auf die weibliche Literatur aus den unterschiedlichsten Ländern, in denen Frauen im Mittelpunkt stehen: Ayelet Gundar-Goshen (Israel): „Löwen wecken“, Laetitia Colombani (Frankreich): „Der Zopf“, Chimamanda Ngozi Adichie (Nigeria): „Die Hälfte der Sonne“, Clarice Lispector (Brasilien): „Nahe dem wilden Herzen“, Kyung-Sook Shin (Südkorea): „Als Mutter verschwand“, Celeste Ng (USA): „Was ich euch nicht erzählte“.



Dozentin: Sabine Witt, Literaturwissenschaftlerin

Starttermin: Mi., 10.3.2021, 10:00–11:30 Uhr

Kosten: 54 €, 6 Termine

Neu und für Sie entdeckt

Blinddate mit einem Buch – Persönliche Buchempfehlungen

Momentan haben wir alle vielleicht ein bisschen mehr Zeit. Zeit zu lesen. Unter <https://www.awo-aktiv-hamburg.de> finden Sie in der Rubrik „Neu & für Sie entdeckt“ persönliche Buchtipps – von uns für Sie. Krimis, Romane und aktuell erschienene Taschenbücher. Vielleicht ist ja „Ihr Buch“ dabei. Ihren Buchhändler wird es freuen, denn bestellen und abholen dürfen wir glücklicherweise weiterhin. Viel Freude beim Lesen!

Glückssachen – vom Suchen und Finden im Alltag

Glückssachen – so heißt unser neuer Blog, den wir mit Ihren Texten, Fotos und sonstigen Sachen, die glücklich machen, auffüllen möchten! Die Doppeldeutigkeit des Titels ist gewollt: Denn ist es nicht oft auch Glückssache, das Glück im Alltag zu erkennen und zu finden? Lassen Sie sich inspirieren und machen Sie mit oder schauen Sie einfach regelmäßig in unseren Blog, um die Glückssachen zu entdecken.

Machen Sie mit und schicken Sie uns Ihre Beiträge per Mail an aktiv@awo-hamburg.de. Bitte unbedingt Texte und Bilder direkt in die Mail kopieren und NICHT als Anhang schicken, das geht aus technischen Gründen nicht. Wir sorgen dann dafür, dass die Beiträge zeitnah auf unsere neue Homepage kommen

Für Sie entdeckt:

Kultur digital auf Hamburg.de

Online durch den Louvre in Paris:

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

Online durch die National Gallery in London:

<https://www.urlaubstracker.de/london-national-gallery-virtuell/>

Online durch die Vatikanischen Museen in Rom:

www.museivaticani.va

Hamburger Museumsdienst: Museum digital besuchen:

Hamburgs Museen vermitteln ihre Sammlungen in Apps, Lerneinheiten, Expert*innen-Interviews, virtuellen Rundgängen u.v.m. Die unterschiedlichen Angebote richten sich an alle:

An Zuhausebleiber*innen, Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit und ohne Einschränkungen. Nutzen Sie Hamburgs einzige museumsübergreifende Übersicht auf: <https://museumsdienst-hamburg.de/digitale-vermittlungsangebote> Hier haben Sie zum Beispiel die fantastische Möglichkeit, einen virtuellen Rundgang durch die Hamburger Kunsthalle zu unternehmen oder sich die gerade dort laufende – publikumslose – Ausstellung über De Chirico anzusehen. Nicht entgehen lassen!

Die Angebote sind kostenlos.

Hamburger Angehörigenschule: Was leistet die Pflegeversicherung?

Wer plötzlich in eine Pflegesituation kommt, hat häufig einen Berg von Fragen – zum Beispiel: Wann und wie beantrage ich Pflegegeld? Wie organisiere ich die Versorgung zu Hause?

Welche Hilfen und Hilfsmittel gibt es und wie bekomme ich sie? Wer zahlt ggf. einen Wohnungsumbau? Wo bleibt in dieser Zeit der/die Pflegebedürftige? Wer übernimmt die Kosten?

Termin: So., 13.03.2021, 10:00–13:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung über: www.hamburgerangehoerigenschule.de



Verbraucherzentrale Hamburg: Trinkwasser- eine klare Sache

Kein Lebensmittel wird strenger kontrolliert als unser Trinkwasser und trotzdem meinen viele Menschen, dass es sinnvoller sei, Wasser in Flaschen zu kaufen oder spezielle Wasserfilter zu verwenden. Wir räumen in diesem Online-Vortrag mit einigen Mythen auf.

Termin: Di., 22.03.2021, 16:00–17:30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung über: www.vzhh.de

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich per E-Mail:

aktiv@awo-hamburg.de

Unsere Bankverbindung:

AWO Landesverband Hamburg e.V.

IBAN: DE47 2005 0550 1002 1742 80

BIC: HASPDEHHXXX

Verwendungszweck: Veranstaltungsnummer

**Aktuelle Informationen zum Programm und zu unseren
Teilnahmebedingungen finden Sie hier:**

www.awo-aktiv-hamburg.de