

Anmeldung

Aktivitäten für Junggebliebene

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ:

Ort:

Ich melde mich für folgendes Programm der Seniorenhilfe Steinau an:

Babbelnachmittag

Seniorengymnastik

Singkreis

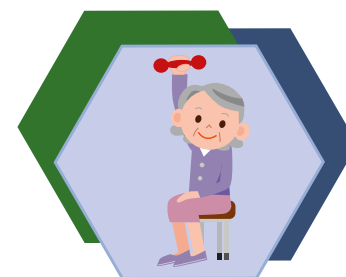
Tanzen im Sitzen

Sie haben weitere Anregungen? Wir freuen uns über Ihre Vorschläge, z.B. auch gern zu Vorträgen!

Datum

Unterschrift

Das Programm



Bitte abtrennen!

Das Programm für Junggebliebene richtet sich an alle, die gern gemeinsam mit anderen eine Bereicherung ihres Alltags erleben möchten und auch etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Mit vier unterschiedlichen Aktivitäten hoffen wir, auch Ihnen etwas Passendes anzubieten.

Wer gern die Gesellschaft und den Austausch mit anderen genießen möchte, ist herzlich zum **Babbelnachmittag** eingeladen. In gemütlicher Runde und bei Kaffee und Kuchen wird erzählt, gelacht und gesungen.

Wenn Sie gern etwas für Ihre Fitness tun möchten, bieten wir Ihnen hierfür sogar zwei Möglichkeiten an – die **Seniorengymnastik** und, ganz neu im Programm, das **Tanzen im Sitzen**.

Und auch für Sangesfreudige haben wir ein spezielles Programm – den **Singkreis**. Hier freuen wir uns auch über Ihre Anregungen!

Wenn Sie Fragen zu den einzelnen Angeboten haben, wenden Sie sich gern telefonisch an uns. Und wenn Sie unsicher sind, welches Programm für Sie das richtige ist, können Sie auch erst einmal hineinschnuppern.

Die Teilnahme an allen Aktivitäten ist nahezu kostenfrei. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied im Verein Seniorenhilfe Steinau. Und als Mitglied können Sie zu allen Veranstaltungen unseren Fahrdienst unentgeltlich nutzen!



Treffpunkt für Junggebliebene

Das Programm der Seniorenhilfe Steinau e.V.

Wir sind für Sie da!

Austausch bei Kaffee und Kuchen: Der Babbelnachmittag



Der Babbelnachmittag beginnt immer mit einem kleinen Gedicht, alle Teilnehmer sind eingeladen, ihre Gedanken dazu auszutauschen oder sie lassen das Gedicht einfach auf sich wirken.

Anschließend gibt es bei Kaffee und Kuchen Gelegenheit, Geschehnisse und Erlebnisse miteinander zu teilen.

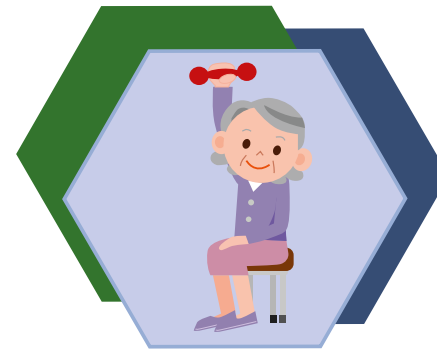
Oft folgt danach ein „Wunschkonzert“: Wenn seit dem letzten Treffen jemand Geburtstag hatte, wird für das Geburtstagskind ein Wunschlied gesungen.

Im Anschluss daran gehen wir zum Unterhaltungsteil über: Es werden kleine Geschichten erzählt, Denksport-Aufgaben gelöst und humorvolle Beiträge der Teilnehmer oder der Gruppenleiterin sorgen für Heiterkeit.

Zum Abschluss des Nachmittags wird noch einmal gemeinsam ein Lied gesungen.

Die Babbelnachmittage finden **14-tägig montags von 14:30 bis 16:30 Uhr** statt.

Fitbleiben mit gezielten Übungen: Die Seniorengymnastik



Das Sportprogramm findet unter fachlich kompetenter Anleitung statt. Verschiedene Übungen orientieren sich an den Abläufen im Alltag zu Hause und unterwegs. Das Augenmerk liegt darauf, die Muskeln zu stärken, die im täglichen Leben häufig genutzt werden.

Hinzukommen spezielle Übungen, um Haltungsschäden entgegenzuwirken, die sich mit zunehmendem Alter einstellen. Mit Dehnübungen für täglich beanspruchte Sehnen und Muskeln werden Bewegungen einfacher und lassen sich routiniert durchführen. Durch Schulung des Gleichgewichtssinns und Stärkung der Muskulatur wird die Trittsicherheit erhöht und die Gefahr von Stürzen deutlich geringer.

Körperliches Training, vernünftig, maßvoll und regelmäßig trägt ganz wesentlich zur Zufriedenheit im Alter bei.

Jeden **Donnerstag von 13:30 Uhr bis 14:15 Uhr** steht Ihnen unser fachkompetenter Trainer im Mehrzweckraum der Seniorenhilfe Steinau zu Verfügung.

Freude am Singen: Der Singkreis



Im Vordergrund stehen Freude an der Gemeinschaft und am gemeinsamen Singen. Es ist also nicht wichtig, eine langjährige Chorerfahrung zu haben.

Das Repertoire umfasst traditionelles Liedgut, aber auch moderne Musicals stehen auf dem Programm.

Der Singkreis wird oft eingeladen, bei Seniorenveranstaltungen mitzuwirken. Darüber hinaus gehören auf Wunsch auch hochkarätige Musicalaufführungen zu unserem Repertoire.

Neue Mitglieder bringen auch neue Ideen für weitere Darbietungen mit ein. Der Singkreis freut sich deshalb auf neue Sängerinnen und Sänger!

Der Singkreis trifft sich jeden **Dienstag von 17:30 bis 19:00 Uhr** im Mehrzweckraum der Seniorenhilfe.

Neu im Programm: Bewegungsfreude mit Musik - Tanzen im Sitzen



Mit diesem neuen Programm wenden wir uns an alle diejenigen, die Freude an Musik und Bewegung haben. Denn Musik und Rhythmus wecken in jedem Alter die Lebensgeister und animieren zum Tanzen.

Tanzen im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform, die ein wertvolles Stück Lebensqualität in den Alltag älterer Menschen zurückbringen und erhalten kann.

Diese spezielle Form des Tanzens hilft, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Die Beweglichkeit wird trainiert, ebenso Aufmerksamkeit und Konzentration. Aber auch die Augen-Hand-Koordination ist ein wichtiges Element dieser Tanzform.

Melodien, die vertraut und bekannt sind, wecken schöne Erinnerungen und beflügeln die unbeschwertere Bewegung. Die Freude daran ist ein gemeinsames Erleben, das sowohl Geselligkeit als auch Wohlbefinden fördert.

Tanzen im Sitzen findet jeden **Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr** im Mehrzweckraum der Seniorenhilfe statt.