**Deutscher Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf e.V.**Frauenbergstr. 8, 35039 Marburg, Tel. 06421 94888-0

**Interessengruppe Ruhestand im DVBS**Renate Heider-Braun, Kampstr. 3, 34225 Baunatal, Tel. 05601 86815
E-Mail: heider-braun@t-online.de

# Bildungsseminar für blinde und sehbehinderte Menschen, die nicht oder nicht mehr im Erwerbsleben stehen

09.09. bis 16.09.2023 im Aura-Hotel Saulgrub

Die Vorträge und Workshops unseres Bildungsseminars erweitern unseren Horizont in Themen aus Natur und Gesellschaft, Klimawandel, Sprachgebrauch, Musikwissenschaft, Literatur und Religion, andere Trainingskurse verhelfen den Teilnehmern zu einem breiteren und sichereren Umgang mit für uns besonders wichtigen Hilfsmitteln. Außer der geistigen Beweglichkeit ist uns natürlich auch die Gesunderhaltung durch körperliche Bewegung wichtig. Wir bieten täglich Morgengymnastik und an mehreren Nachmittagen begleitete Wanderungen auf verschiedenen Themenwegen der Umgebung an. Außerdem finden zwei Qigong-Kurse statt, die auf jeden Fall wetterunabhängig sind. Die dort erlernten Übungen können nach individueller körperlicher Leistungsfähigkeit variabel ausgeführt werden. Als Seminarassistenz steht uns dankenswerterweise Frau Maria Büchl aus Marburg zur Verfügung.

Jedes Vormittagsprogramm beginnt mit einer musikalischen Einstimmung in den Tag, die Dr. Eberhard Hahn zu einem eigenen Oberthema ausarbeitet und präsentiert. Der große Seminarraum mit Tagungstechnik steht uns immer ganztägig zur Verfügung. Die Morgengymnastik findet vor dem Frühstück im neu hergerichteten Gymnastikraum im Hauptgebäude statt, selbstverständlich nicht verpflichtend. Über jedes Tagesprogramm wird morgens um 9.00 Uhr, nochmals von der Seminarleitung über die Lautsprecheranlage im Speisesaal aktuell informiert. Durch die Organisation mit Parallelangeboten an den meisten Vor- und Nachmittagen und die vielfältigen Möglichkeiten zu differenziertem Gedankenaustausch und Geselligkeit außerhalb des Programms, sollen alle Teilnehmer nicht nur Anregungen und viel Freude erfahren, sondern tatsächlich auch die eigenen Möglichkeiten zu gesellschaftlicher Teilhabe im Sinne des Inklusionsgedankens verbessern können.

Durch die aufgrund der Inflation im vergangenen und im laufenden Jahr erheblich gestiegenen Kosten für Energie, Lebensmittel und Personal ist leider der Teilnehmerbeitrag für unser Seminar auf **750 Euro** gekommen. Im Vergleich zur Vergangenheit ist das erschreckend viel Geld, obwohl die Honorare für die Kursleiter um keinen Euro höher sind als früher. Die großzügige Förderung der Aktion Mensch, auf die wir hoffen dürfen, ist nicht gestiegen, sodass sie sich in der Berechnung der Gesamtkosten spürbar weniger auswirkt.

Das Aura-Hotel hat dem DVBS für die Seminarwoche 48 Plätze, davon bis zu 30 in Einzelzimmern, reserviert. Das Leitungsteam der IG Ruhestand ist durch die Planung mit Parallelangeboten auf eine derart große Teilnehmerzahl auch eingestellt. Wir weisen an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass unser Verein besondere Fördermöglichkeiten für finanziell benachteiligte Interessenten an unseren Angeboten hat. Vereinsmitglieder, die allein oder mit ihrem Lebenspartner gern am Seminar teilnehmen möchten, aber vom Existenzminimum (sehr kleine Rente, Bürgergeld etc.) leben müssen, werden hiermit ausdrücklich ermutigt, einen entsprechenden Antrag auf Gewährung eines Förderbetrages aus der DVBS-Stiftung zu stellen.

Und nun bitten wir Sie abschließend noch herzlich darum, sich möglichst zügig verbindlich anzumelden, damit wir und auch das Aura-Hotel bald die notwendige Planungssicherheit haben. Ganz hinten in dieser Einladung ist wie immer ein Anmeldeformular; **bitte melden Sie sich bis spätestens 4. August** in der Geschäftsstelle an – am besten per E-Mail: axnick@dvbs-online.de – aber wenn Sie in der Geschäftsstelle als zuverlässiges Mitglied bekannt sind, geht es erfahrungsgemäß auch telefonisch.

Damit grüßt Sie für heute sehr herzlich

Ihre Renate Heider-Braun (im Namen des Leitungsteams)

## Vorläufiges Seminarprogramm

#### Samstag, 09.09.2023

Ab 18.00 Uhr: Abendessen (nach der Anreise)

19.30 bis 21.30 Uhr:

* Eröffnung: Begrüßung und Vorstellungsrunde; Einführung in die Seminarthemen, Erläuterung der Inhalte und der Organisation mit Parallelangeboten

#### Sonntag, 10.09.2023

10.00 bis 12.30 Uhr:

* Workshop inklusive Astronomie - Leitung Gerhard Jaworek (Zentrum für digitale Barrierefreiheit und assistive Technologien am Karlsruher Institut für Technologie (KIT), Mitglied der Helmholz-Gemeinschaft und der Deutschen Astronomischen Gesellschaft). Der erste Seminartag ist dem "Blick in die Sterne" gewidmet. Wie dieser auch stark sehbehinderten und sogar ganz blinden Menschen möglich ist, erklärt uns der selbst erblindete Astronom, der als unser Gastreferent die beiden Veranstaltungen des Tages leitet. Er wird seinen ungewöhnlichen Berufsweg beschreiben, Auszüge aus seinem Buch "Blind zu den Sternen" lesen und anhand von taktilen Modellen und durch die Vorführung von Weltraumgeräuschen verdeutlichen, was, wie er sich ausdrückt, "die Astronomie so inklusiv macht".

14.00 Uhr:

* Erkundung des hoteleigenen Parks - Mitarbeiter der Gästebetreuung zeigen erblindeten Seminarteilnehmern die wichtigsten Orte und Orientierungshilfen im Park des Aura-Hotels, der 60 000 m² groß ist, viele Rundwege und verschiedene Ausgänge hat.

14.00 bis 18.00 Uhr:

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

19.30 bis 21.30 Uhr:

* Vertiefende Diskussionsrunde zum Workshop über inklusive Astronomie - Leitung Herr Jaworek

#### Montag, 11.09.2023

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* iPhone-Sprechstunde für erblindete Menschen - Leitung Frank Mehler (Studienrat i.R. und Hilfsmittelberater im DBSV, Leiter von Telefonkonferenzen für iPhone-Nutzer auch im DVBS)

Das iPhone bietet viele für unseren Personenkreis nützliche Funktionen und wird nicht nur im Berufsleben, sondern auch im Alltag immer wichtiger. Es ist aber nur mit spezieller Einweisung und hohem Lernaufwand für blinde Menschen sicher zu bedienen. Um möglichst viele Nutzer mit ihren jeweils individuellen Bedürfnissen auf ihrem erreichten Lernstand abholen zu können, hat sich Herr Mehler entschlossen, diese tägliche Sprechstunde anzubieten, um von dort aus individuelle Probleme lösen zu helfen oder auch Kleingruppen für bestimmte Lerneinheiten bilden zu können.

* Taiji-Qigong Kurs 1 zum Erlernen der 18 "goldenen" Gesundheitsübungen – Leiter Heinz Mehrlich (Diplomökonom und Oberpostrat a.D. mit jahrzehntelanger Taiji- und Qigong-Ausbildung bei verschiedenen Meistern und großer Trainererfahrung)

Es geht in diesem Kurs nicht darum, dass die Teilnehmer ein Zertifikat erwerben, sondern um das Verstehen und Erlernen von Grundübungen für Anfänger. Die durchweg sanften Bewegungen harmonisieren Geist und Körper und sind dadurch hoch wirksam für die Gesunderhaltung. Jeder der beiden Kurse hat einen theoretischen und einen Übungsteil. (Darüber hinaus ist Herr Mehrlich bereit, für Interessenten kurze Übungseinheiten an den folgenden Seminartagen anzubieten, auf Wunsch auch im Freien.)

16.00 bis 18.00 Uhr Parallelveranstaltungen:

* Workshop Vielfalt der Märchen - Leitung Barbara Heider (Märchenfreundin und -erzählerin sowie langjähriges Mitglied in der Europäischen Märchengesellschaft)

Was sind Märchen und wozu können sie dienen? Einführung und Austausch; eine Weltreise durch die Märchenvielfalt mit erzählten Kurzmärchen; ein Plädoyer fürs Märchenerzählen und ein Vorschlag, wie man es erlernen kann.

* Ausflug zum Barfußpfad in Bad Bayersoien - Begleitung (Mitarbeiter der Gästebetreuung)

Der Barfuß-Parkour am Soier See ist ein Rundweg von 1,9 Kilometer Länge und hat seinen Start- und Zielpunkt am Fischerhäusl, wohin man natürlich fahren muss, idealerweise mit dem Kleinbus des Hauses. Obwohl der Parkour mit seinen vielgestaltigen Untergründen gepflegt wird, sollten wohl zwei Begleiter dabei sein, auch weil vielleicht nicht alle Teilnehmer mit gleicher Geschwindigkeit oder gleicher Freude laufen könnten.

#### Dienstag, 12.09.2023

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* iPhone-Sprechstunde für erblindete Menschen - mit Herrn Mehler;
* Literatur-Workshop Annette von Droste-Hülshoff - Leitung Renate Heider-Braun (Deutschlehrerin im Ruhestand)

In einem Droste-Jahr, 175 Jahre nach dem Tod der Autorin, die man den meisten von uns in der Schule noch als Deutschlands größte Dichterin vorgestellt hat, erinnern wir uns an ihr Leben und einige ihrer Werke, die die Jahrhunderte überlebt haben, und diskutieren über mögliche Gründe dafür. Einige Balladen und der Vorspruch der "Judenbuche" werden in Großdruck und Punktschrift vorliegen und dürfen dann auch mitgenommen werden.

* Ausflug zum Schloss Linderhof - organisiert auf eigene Kosten und ggf. begleitet durch Mitarbeiter der Gästebetreuung. Besucher bekommen dort eine Führung durch das Lieblingsschloss des Märchenkönigs Ludwig II und können sich in den Parkanlagen die Motive des französischen und italienischen Barockgartens und des englischen Landschaftsgartens zeigen und erklären lassen.

16.00 bis 18.00 Uhr Parallelveranstaltungen:

* Musikwissenschaftlicher Vortrag über die Fuge - von Dr. Eberhard Hahn (Herausgeber des Hörmagazins "Im Ruhestand" und Dozent in musiktheoretischen Veranstaltungen)

Musik ist gerade für sehbeeinträchtigte Menschen ein wichtiger Bestandteil der Teilhabe am kulturellen Leben. Gute Kenntnisse über klassische Musik erhöhen nicht nur den eigenen Hörgenuss, sondern auch die Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen, sei es als Gastgeber zu Hause oder selbst als Gast anderswo. Durch ausführliche Erklärungen und die Präsentation von Hörbeispielen werden die Zuhörer die beliebte musikalische Form der Fuge erkennen und ihre Verwendung seit der Epoche des Barock in ihrer Entwicklung verstehen lernen.

* Workshop 1 zur sicheren Benutzung des Tastenhandys BlindShell - Leitung Siegfried Hagen

Nicht nur das iPhone ist für blinde Mobilfunknutzer geeignet. Viele Apps laufen auch auf dem viel einfacher zu bedienenden BlindShell, dessen umfangreiche Nutzung sich gleichwohl auch um vieles besser von einem kompetenten und erfahrenen Benutzer als durch das Hören einer Bedienungsanleitung von CD erlernen lässt. Herr Hagen geht schon lange mit dem Gerät so leicht um wie mit einem Spielzeug und freut sich darauf, anderen Interessenten nicht nur die vielen Grundfunktionen des BlindShell, sondern auch viele seiner weitergehenden Möglichkeiten zu zeigen und sie mit ihnen einzuüben.

#### Mittwoch, 13.09.2023

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* iPhone-Sprechstunde für erblindete Menschen - mit Herrn Mehler;
* Taiji-Qigong Kurs 2 zum Erlernen der 18 "goldenen" Gesundheitsübungen – Leitung Herr Mehrlich

14.00 bis 17.00 Uhr:

* Spazieren auf dem Themenweg Vogellehrpfad Bad Bayersoien:

In sechs Themenschaukästen werden auf dem 2 Kilometer langen Weg hier 37 Vögel aus Wasser, Feld, Wiese, Moor, Hecke, Wald und Siedlung vorgestellt, die in und um Bad Bayersoien zu beobachten bzw. für uns dort zu hören sind, und zwar nicht nur zu der Jahreszeit, in der sie alle ihre Rufe erschallen lassen, sondern in Tonaufnahmen, die gleichwohl aus den Baumkronen oberhalb der Schaukästen zu erklingen scheinen. Um die Vielfalt der Vogelstimmen ein wenig unterscheiden zu lernen, sollten sich die Teilnehmer Zeit für Wiederholungen lassen. Sogar kleinere Wettspiele zum richtigen Benennen können nach Belieben veranstaltet werden. Allerdings ist für den Hin- und Rückweg sowie natürlich zum sicheren Auffinden der Kästen und zum Antippen der jeweiligen Tonaufnahmen sehende Begleitung erforderlich und wird daher auch von uns je nach Gruppengröße für unsere Seminarteilnehmer organisiert.

19.30 Uhr:

* Vortrag zu den Auswirkungen des Klimawandels in den Alpen - von Herrn Josef Karner aus Krün. Der Referent gilt weit über das Ammertal hinaus als Experte für Themen, die die Bergwelt der Alpen betreffen. Er verfügt über langjährige Schulungserfahrung mit unterschiedlichsten Gruppen. Auch auf unseren Personenkreis konnte er sich im letzten Seminar ideal einstellen. Er hat geologische Lehrpfade geplant und finanziert, wird alle unsere Fragen kompetent beantworten und uns außerdem wieder tastbares Anschauungsmaterial zum "Begreifen" aus seinem eigenen Atelier mitbringen.

#### Donnerstag, 14.09.2023

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* iPhone-Sprechstunde für erblindete Menschen - mit Herrn Mehler;
* Humorvolles Sprachquiz - mit Frau Heider-Braun

Bastian Sick hat ein weiteres Buch zur deutschen Sprachlehre und Stilbildung herausgebracht: "Wie gut ist Ihr Deutsch? Dem großen Test sein dritter Teil". Die mal leichten und mal höllisch schweren Fragen sind allesamt spannend, die humorvollen Antworten faszinieren und führen zu neuen Perspektiven auf die deutsche Sprache, manchmal auch zur Aufklärung des einen oder anderen verbreiteten Missverständnisses. Ein Quizbuch rund um Wortschatz, Grammatik, Rechtschreibung und Sprachgeschichte, das viel Spaß macht und sicher eben dadurch so lehrreich ist.

16.00 bis 18.00 Uhr Parallelveranstaltungen:

* Workshop 2 zur sicheren Benutzung des BlindShell - mit Herrn Hagen;
	+ Literarischer Workshop zu Otto Linck - Leitung Ehepaar Hahn
	"Ein Sucher seit der Jugendzeit“

Der Forstmeister und Landschaftsschützer Dr. h.c. Otto Linck war ein beachtenswerter Dichter des 20. Jahrhunderts. Seine Lyrik und seine Novellen sind geprägt von einer tiefen Ehrfurcht vor dem Schöpfungswunder. Dorothee und Dr. Eberhard Hahn stellen diesen Schriftsteller aus dem Zabergäu vor. Das Zitat aus der Überschrift stammt aus einem seiner Gedichte.

#### Freitag, 15.09.2023

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* iPhone-Sprechstunde für erblindete Menschen - mit Herrn Mehler;
* Religionskundlicher Workshop zur Heiligkeit des Gottesnamens - Leitung Frau Heider-Braun

Als eine Art Impulsreferat dient hier die Radiosendung "Lebenszeichen" über die Unaussprechlichkeit des Gottesnamens im Judentum vom diesjährigen Pfingstsonntag. Daran anschließend können wir Verschiedenes diskutieren, zum Beispiel die Verbindung von Heiligkeit und Unaussprechlichkeit, Was wissen wir über Namengebung und -benutzung in verschiedenen Kulturen und was bedeuten eventuell festgestellte Unterschiede? Gibt es vergleichbare Themen?

15.00 bis 17.00 Uhr:

* Abschließend noch ein Ausflug in die Saulgruber Moorlandschaft mit Begleitung durch die Gästebetreuung:

Am Naturfreundehaus beginnt und endet ein Rundweg, der als "Sinnesweg" gestaltet ist. Bei einem Rundgang mit dem Hörspiel "Die Moorleiche von Saulgrub" rücken die Sinne Hören, Riechen und Tasten in den Vordergrund, sodass dieser Sinnesweg auch für sehgeschädigte und blinde Menschen erlebbar wird.

20.00 bis ca. 22.00 Uhr:

* Bunter Abend: Seminarausklang und Resümee in geselliger Atmosphäre

In vielen Gesprächen zu zweit und in Kleingruppen ziehen wir am letzten Seminarabend Bilanz. Begleitend nehmen kurze Textvorträge noch einmal einige der Themen auf, die wir im Laufe der Woche bearbeitet haben. Damit versuchen wir über das Resümee hinaus Ansatzpunkte für weitere Aktivitäten zu finden und diskutieren auch darüber, welche Themen wir in Zukunft noch vertiefen wollen. Auf diese Weise verbessert sich die so wichtige Vernetzung unter den Teilnehmern, die für die Seminarwoche immer aus dem gesamten Bundesgebiet zusammenkommen.

#### Samstag, 16.09.2023

10.00 bis ca. 12.00 Uhr Parallelveranstaltungen:

* Diskussion über eigene Verhaltensmöglichkeiten im Bewusstsein des Klimawandels, angeregt durch die Hörfunksendung "Alpen in Bergnot" (DLF vom 05.03.2022) - ohne Diskussionsleitung;
* Gedächtnisübungen mit den Schwerpunkten Achtsamkeit und Entspannung, nützlich auch während längerer Zugreisen - Leitung Frau Heider-Braun
* 12.00 Uhr: Mittagessen, danach Abreise.

## Anmeldebogen

Absender:

DVBS-Geschäftsstelle
Frauenbergstraße 8
35039 Marburg

**Anmeldung zum Seminar der Gruppe Ruhestand
vom 09. bis 16.09.2023 in Saulgrub**

(Bitte Unzutreffendes streichen oder löschen)

* Ich komme mit Begleitung: ja / nein
* Name und Adresse der Begleitperson:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Ich/Wir benötigen:
	+ ein EZ
	+ zwei EZ
	+ ein DZ
* Ich/Wir kommen mit Führhund: ja / nein
* Ich/Wir bevorzugen vegetarische Küche
	+ nur ich
	+ nur meine Begleitung
	+ wir beide
* Weitere Bedarfe oder Wünsche:

Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Anmeldung.

Ort, Datum:

Unterschrift: ……………………………………………………………….

(Sollten Sie das Formular per Mail schicken, ist die Anmeldung auch ohne Unterschrift verbindlich.)