**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

Im Mai 2019

# Einladung zu unserer diesjährigen Seminarwoche

Verehrte liebe Mitglieder unserer Interessengruppe,
liebe Ruheständler und Vorruheständler im DVBS,

wenn Sie sich mit einer dieser Anreden angesprochen fühlen, möchten wir, das Leitungsteam der o.g. Gruppe, Sie hiermit herzlich zu unserer diesjährigen Seminarwoche im Aura-Hotel Saulgrub einladen, die wir vom 28. September bis 5. Oktober dort veranstalten wollen. Da wir vier, Anette Bach, Dr. Eberhard Hahn, Klaus Sommer und meine Wenigkeit, zum ersten Mal und gemeinsam die Verantwortung dafür übernehmen, haben wir viel überlegt, miteinander diskutiert und geplant; und im Folgenden stelle ich Ihnen nun vor, was dabei herausgekommen ist. Hier also zunächst unsere Leitlinien:

1. Unser DVBS ist ein Selbsthilfeverein, dessen Mitglieder auch nach ihrer Erwerbstätigkeit kluge Köpfe, differenzierte Interessen und Freude an eigenen Aktivitäten haben, in geistiger, kultureller und mancher körperlichen Hinsicht. Diese Ressourcen wollen wir beleben, entwickeln und möglicherweise sogar wecken. Aus diesem Grund sind die meisten der Seminarangebote nicht Vorträge, sondern auf gut Neudeutsch Workshops, an denen sich die Teilnehmer möglichst rege und teilweise kreativ beteiligen können und sogar sollen.
2. Daraus folgt, dass die Veranstaltungen nur zum geringeren Teil für die Gesamtgruppe geplant sind. Überwiegend wird es parallel stattfindende Kleingruppen geben, denn schließlich interessiert sich nicht jeder für alles gleichermaßen.
3. Die meisten Angebote werden von Personen geleitet, die an der Seminarwoche teilnehmen. Das spart nicht nur Reisekosten, sondern gibt den Teilnehmern mehr Raum für informelle Nachbesprechungen oder Fragen. Außerdem fühlt sich dadurch hoffentlich auch der eine oder die andere dazu animiert, uns für eine spätere Gelegenheit ein eigenes Angebot zu machen. Wir sind jedenfalls dafür offen und ein bisschen gespannt, ob es klappt!
4. Da wir an eine lange erfolgreiche Seminartradition anknüpfen, bewahren wir auch Bewährtes: Einige unserer Themen sind von Teilnehmern der bisherigen Seminare vorgeschlagen worden. Eberhard Hahn wird die beliebte Tradition fortführen, morgens um halb zehn eine musikalische Einstimmung in den Tag anzubieten. Unsere erfahrene Physiotherapeutin Annelie Vogel lädt schon vor dem Frühstück zu einer Runde Frühsport ein. Und hoffentlich wird auch Frau Brunotte aus Berlin wieder da sein und wie in den früheren Jahren ausgewählte Märchen vorstellen und mit interessierten Zuhörern gemeinsam interpretieren. An einem Tag der Seminarwoche findet, denn auch das ist eine gute Tradition bei uns, wieder unser DVBS-Abend statt.
5. An jedem Seminartag gibt es zwei mindestens zweistündige Veranstaltungen zur Wissensvermittlung und zum Erfahrungsaustausch; die Hälfte findet vormittags statt, die andere Hälfte entweder nachmittags oder abends. Wir beginnen am Anreisetag mit dem Abendessen und der Seminareinführung ab 19.30 Uhr. Anders als in den vergangenen Jahren endet das Seminar am Abreisetag erst mit dem Mittagessen, sodass es am Vormittag noch mindestens einen attraktiven Programmpunkt gibt. Das Seminarprogramm im Anhang ist wie entworfen durchführbar; Änderungen bei den Parallelveranstaltungen sind grundsätzlich möglich, wenn dadurch größere Interessenskollisionen zu vermeiden wären.

Und nun endlich Antworten auf die Frage, was Sie inhaltlich erwartet:

* + Schon oft wurde in unserer Gruppe der Wunsch nach einem Erste-Hilfe-Kurs geäußert, und wir freuen uns daher sehr, dass wir für dieses Jahr in einem Nachbarort von Saulgrub eine Trainerin gefunden haben, die sich zutraut, mit unseren Seminarteilnehmern daran zu arbeiten. Vorerst gehen wir davon aus, die Gruppe für die Übungen teilen zu müssen, selbst wenn nicht alle Seminarteilnehmer an diesem Kurs interessiert sein sollten.
	+ Wer nicht mehr erwerbstätig und dabei nicht ungebildet ist, hat vielfach Interesse an Literatur und oder an klassischer Musik. Für beide Bereiche haben wir uns überlegt, je eine kleine Veranstaltungsreihe anzubieten, die insgesamt oder in Einzelteilen ergiebig sein soll. Eberhard Hahn bereitet drei Veranstaltungen zum besseren Verstehen von klassischer Musik vor Und ich als pensionierte Deutschlehrerin würde mich über Ihr Interesse freuen an zwei Workshops über Theodor Fontane, da wir gerade ein Fontane-Jahr haben, und einem weiteren über Herbstgedichte.
	+ Anette Bach hatte die tolle Idee, einen Tanzlehrer für unser Seminar zu gewinnen, und das ist ihr auch gelungen! Herr Muskatewitz aus Marburg sieht selbst noch so viel, dass er Gruppen in allen beliebten Paartänzen unterrichten kann, und er hat darin viel Erfahrung. Wir sind sehr glücklich, dass er mit nach Saulgrub kommt und den Tänzern unter uns und allen, die es werden wollen, seine Dienste anbietet.
	+ Auch einen erfahrenen iPhone-Lehrer, der selbst blind ist und andere blinde Apfelfreunde unterrichten kann, haben wir gefunden. Das iPhone bietet viele für blinde und sehbehinderte Menschen interessante Funktionen, die aber nur dann effizient genutzt werden können, wenn man in der Bedienung des Geräts sicher ist. Dieser Kurs findet an allen Vormittagen statt, kostet nichts extra, da dies den Seminarprinzipien unseres Vereins widersprechen würde, findet aber nur statt, wenn wir mindestens fünf verbindliche Anmeldungen dafür haben. Daher bitte ich alle ernsthaften Bewerber für diese Schulung, sich möglichst bald, am besten telefonisch, bei mir unter der o. a. Telefonnummer zu melden.
	+ Ganz gesichert ist dagegen unser Vorhaben, möglichst viele unserer Seminarteilnehmer mit adaptierten Spielen bekannt und hoffentlich auch mit einigen so vertraut zu machen, dass sie damit am Heimatort an Spielegruppen teilnehmen oder selbst welche gründen können. Wir haben in Herrn Wiedemann aus Chemnitz einen begeisterten Experten dafür gewonnen. Er möchte gern vier thematisch unterschiedene Einheiten anbieten: Würfelspiele, Denkspiele, Buchstaben- und Wortspiele und dann noch etwas, was er "Bluffen, Zocken und Schummeln" nennt. Ich selbst habe mir fest vorgenommen, das Letztgenannte jedenfalls nicht parallel mit einer meiner Seminarverpflichtungen zu legen!
	+ Eine Fortbildung, die wir auf jeden Fall fürs Plenum anbieten wollen, wird eine Einführung in Methoden zum Gedächtnistraining sein. Wie bei allem, was wir in der Seminarwoche vorhaben, soll auch hier der Übungsteil wichtiger sein als die bloße Theorie. Und wenn diese Veranstaltung ziemlich zu Beginn stattfindet, bietet sich sicher manche Gelegenheit zum Wiederholen - was ja ein an und für sich schon sehr gedächtnisfördernder Zeitvertreib ist!
	+ So, und der hier zuletzt angekündigte Inhaltsteil ist uns als einzelner der wichtigste, und wir können nur hoffen, dass wir ihn hinbekommen: Wir wünschen uns im diesjährigen Seminar nämlich eine Anzahl Frühruheständler, die sich in Saulgrub einige Male zusammensetzen wollen, um sich ganz ergebnisoffen mit sich und ihrer Situation zu beschäftigen. Vielleicht, und das ist unser großer Wunsch, wäre eine solche Kleingruppe ein Anfang von etwas, was diese Gruppe brauchen kann, die in unserem Verein ja wächst. Die U60-Ruheständler gehören schließlich in unsere Interessengruppe, aber sie werden uns wohl erst zulaufen, wenn sie mit ihren Interessen auch bei uns zum Zuge kommen.

 Und nun ganz zum Schluss noch einige organisatorische Mitteilungen:

Das Seminar findet statt im Aura-Hotel Saulgrub, Alte-Römer-Straße 41-43, 82422 Saulgrub, Tel.: 08845 99-0, E-Mail: info@aura-hotel.de.

Der Seminarbeitrag inklusive Teilnehmergebühr und Vollpension beträgt pro Person 500,00 Euro, was Sie angesichts der Reichhaltigkeit des Programms hoffentlich nicht abschreckt. Sollte es uns zwischenzeitlich gelingen, von irgendwoher noch eine Spende in Höhe von 2000 Euro einzuwerben, können wir den Eigenbeitrag um 50 Euro senken.

Bitte melden Sie sich bis zum 19. August schriftlich oder per Mail in der Geschäftsstelle des DVBS an: Frauenbergstraße 8, 35037 Marburg, E-Mail: axnick@dvbs-online.de, und überweisen Sie die Teilnehmergebühr nach Erhalt der Rechnung.

Wenn es Ihnen möglich ist, teilen Sie mir bitte noch vor Seminarbeginn unter meiner oben angegebenen Telefonnummer oder per E-Mail mit, für welches Angebot Sie sich besonders und ggf. für welches Sie sich auf gar keinen Fall interessieren. Wir werden dann versuchen, das nach Möglichkeit bei der Organisation der Parallelveranstaltungen zu berücksichtigen.

Da diese Einladung nicht nur über E-Mail, sondern auch schriftlich verschickt wird, möchten wir sie noch mit einer wichtigen Frage verbinden:

Wann und wo soll Ihrer Meinung nach die Mitgliederversammlung der Gruppe Ruhestand stattfinden, durch die ja z. B. auch alle drei Jahre das Leitungsteam gewählt wird. Bisher fand sie im Rahmen des Seminars statt. Finden Sie es in Ordnung, dass das so bleibt, oder was könnte man Ihrer Meinung nach in Zukunft tun, um mehr Mitgliedern die Teilnahme zu ermöglichen?

Und damit bedanke ich mich nun endlich für Ihre Geduld, dies alles zu lesen. Im Namen des Leitungsteams grüßt Sie alle sehr herzlich

Ihre
Renate Heider-Braun

Seminarprogramm:
Aktiv bleiben im Ruhestand – Persönlichkeitsentwicklung und gesellschaftliche Teilhabe für blinde und sehbehinderte Menschen nach der Erwerbstätigkeit

28.09. – 05.10.2019 in Saulgrub

## Vorläufiges Seminarprogramm

### Samstag, 28.09.2019

Anreise; Abendessen ab 18.00 Uhr;

19.30 bis 21.30 Uhr:
Eröffnung: Einführung in die Seminarthemen, Vorstellung der Inhalte und der Organisation mit Parallelangeboten, erste Absprachen …

### Sonntag, 29.09.2019

10.00 bis 12.30 Uhr (mit kurzer Pause gegen 11.00 Uhr):

* + Gedächtnistraining – Referentin Renate Heider-Braun (Dipl.Päd. mit diversen Zusatzausbildungen und 35 Jahren Erfahrung als Stud.R. in der Erwachsenenbildung)
	Der Vortragwird verdeutlichen, warum und wodurch unsere Gedächtnisleistungen in jedem Lebensalter verbessert werden können. Bei dieser Fortbildung soll allerdings der Trainingsteil wichtiger sein als die bloße Theorie und hauptsächlich Übungen einführen, die das Zusammenwirken von rechter und linker Gehirnhälfte verbessern. Wenn diese Veranstaltung gleich zu Beginn stattfindet, bietet sich den Teilnehmern im Verlauf der Seminarwoche sicher manche Gelegenheit zum Wiederholen.

16.00 bis 18.15 Uhr Parallelveranstaltungen:

* + Tanzkurs Teil 1 -Trainer: Jörg Muskatewitz (zertifizierter Tanzlehrer aus Marburg mit viel Erfahrung im Unterricht mit sehgeschädigten Teilnehmern)
	Gesellschaftstanz ist ein kommunikativer Freizeitsport, der Beweglichkeit und Lebensfreude erhöht und dadurch die Gesundheit fördert. Tanzen zu können ermöglicht außerdem mehr soziale Teilhabe.
	+ Klassische Musik besser verstehen 1 - Referent: 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 erhöhen, wenn es um klassische Musik geht, nicht nur den eigenen Hörgenuss, sondern auch die Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen, sowohl zu Hause als auch im Rahmen entsprechender Veranstaltungen. Der Kurs im diesjährigen Seminar hat drei voneinander unabhängige Teile und beginnt mit einem Streifzug durch die musikalischen Epochen, selbstverständlich erläutert an zu Gehör gebrachten Beispielen.

### Montag, 30.09.2019

10.00 bis 12.30 Uhr:

* + Erste-Hilfe-Kurs Teil 1 – Referentin Lydia Padsberg (Altenpflegerin und zertifizierte Ausbilderin für Erste Hilfe)
	Es geht in diesem Kurs nicht darum, dass die Teilnehmer ein Zertifikat erwerben. Aber auch Sehgeschädigte können in die Lage geraten, einem verunglückten oder zusammengebrochenen Menschen hilfreich beistehen zu wollen, bis der Notdienst eintrifft. Frau Padsberg schult regelmäßig das Personal im Aura-Hotel. Die Einführungsveranstaltung ist für alle Interessenten unseres Seminars gedacht, vermittelt überwiegend das auf unsere Bedarfe reduzierte Grundwissen und bereitet die Einteilung der Teilnehmer für die Übungsgruppen am nächsten Tag vor.
	+ Parallel dazu findet, wie an allen Vormittagen von Montag bis Freitag eine iPhone-Schulung in sehr kleiner Gruppe statt - Kursleitung Giuseppe Porcu (iPhone-Lehrer im Schweizerischen Blindenbund)
	Das iPhone bietet viele für blinde und sehbehinderte Menschen nützliche Funktionen und wird nicht nur im Berufsleben, sondern auch im Alltag immer wichtiger. Unser Referent ist selbst blind und unterrichtet andere blinde Apple-Nutzer. Wir entsprechen mit diesem Angebot einem in den letzten Seminaren wiederholt geäußerten Wunsch, weisen allerdings darauf hin, dass der Kurs nur bei verbindlicher Anmeldung von mindestens fünf Interessenten zustande kommen kann.

16.00 bis 18.15 Uhr Parallelveranstaltungen:

* Gesellschaftstanz als Freizeitsport für sehbeeinträchtigte Menschen, Teil 2 - Leitung Herr Muskatewitz
* Literatur-Workshop 1 - mit Renate Heider-Braun (Deutschlehrerin im Ruhestand):
Theodor Fontane (1819-1898) war unter anderem einer der großen deutschen Balladendichter. Drei sehr unterschiedliche dieser kurzen Werke sollen nicht nur gemeinsam analysiert werden; die Teilnehmer sollen auch mit ihnen spielen und dabei erleben, wie unterschiedlich verschiedene Personen diese spannenden Texte vortragen können.

### Dienstag, 01.10.2019

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* Erste Hilfe, Übungsgruppe 1 - mit Frau Padsberg;
* iPhone-Schulung für erblindete Menschen - mit Herrn Porcu;
* Sehbeeinträchtigte Frühruheständler: Probleme, Bedürfnisse, Ideen - (ohne Leitung, ggf. mit vom Leitungsteam vorbereiteten Impulsfragen):
Gedacht ist an Frühruheständler, die sich in Saulgrub einige Male zusammensetzen wollen, um sich ganz ergebnisoffen mit sich und ihrer Situation zu beschäftigen. Vielleicht käme etwas dabei heraus, was im Seminar vorgetragen werden kann, vielleicht auch nicht. Wir hoffen damit im Sinne echter Selbsthilfe auf die Entwicklung einer "Initiative U60“,denn unsere IG Ruhestand wächst nicht nur durch die höher gewordene Lebenserwartung, sondern sie wächst auch gleichsam nach unten. Und diese jungen Ruheständler können sich ja nur zu uns gehörig fühlen, wenn ihre speziellen Interessen und Bedürfnisse in unsere Arbeit einfließen.

16.00 bis 18.15 Uhr Parallelveranstaltungen:

* Erste Hilfe, Übungsgruppe 2 - mit Frau Padsberg;
* Klassische Musik besser verstehen 2 - mit Herrn Dr. Hahn:
Thema dieses Kulturprogramms am Nachmittag ist die Form der klassischen Sonate und der Symphonie.

### Mittwoch, 02.10.2019

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* iPhone-Schulung für erblindete Menschen - mit Herrn Porcu;
* Frühruheständler im DVBS (Fortsetzung);
* Literatur-Workshop 2 - mit Frau Heider-Braun:
Unter dem Titel "Meine Herbstgedichte" sind die Teilnehmer aufgefordert, ihre Lieblingstexte vorzustellen. Natürlich werden auch die bekanntesten deutschen Herbstgedichte vorgelegt und miteinander verglichen. Wenigstens eins davon werden wir sogar singen können. Sehr willkommen sind auch eigene Dichtungen zum Thema Herbst.

19.30 bis 21.30 Uhr:

DVBS-Abend für alle Seminarteilnehmer.
Es ist wichtig, dass wir uns mit den aktuellen Möglichkeiten und Veränderungen im DVBS beschäftigen, die uns als Interessengruppe betreffen. Dabei hoffen wir wie immer auf den Besuch eines Vorstandsmitglieds. Ein Teil der Veranstaltung ist der Bericht von Klaus Sommer über die von ihm wahrgenommene Mitarbeit des DVBS in der BAGSO.

### Donnerstag, 03.10.2019

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* + iPhone-Schulung für erblindete Menschen - mit Herrn Porcu;
	+ Adaptierte Spiele kennen und spielen lernen – Referent Uwe Wiedemann:
	Sich in der Familie oder im Bekanntenkreis zu Brett- oder Kartenspielen zusammenzufinden, ist eine Form der Kommunikation, von der blinde oder sehbehinderte Menschen oft ausgeschlossen sind. Dabei hat die Adaption von Spielen für sehbeeinträchtigte Menschen eine lange Tradition. In Herrn Wiedemann haben wir einen begeisterten Experten gefunden, der uns in thematisch unterschiedenen Einheiten mit adaptierten Spielen vertraut machen wird und so dabei helfen kann, uns diese Form der Kommunikation zu erschließen. Die große Gruppe an diesem Vormittag wird zunächst Denkspiele erlernen.

16.00 bis 18.15 Uhr Parallelveranstaltungen:

* + Gesellschaftstanz als Freizeitsport für sehbeeinträchtigte Menschen, Teil 3 - Leitung Herr Muskatewitz;
	+ Adaptierte Spiele kennen und spielen lernen, Teil 2 - mit Herrn Wiedemann:
	An diesem Nachmittag werden Buchstaben- und Wortspiele vorgestellt und eingeübt.
	+ Literatur-Workshop 3 - mit Frau Heider-Braun:
	Noch einmal soll es um Theodor Fontane gehen, um Frauengestalten in seinen berühmten Werken - wie verschieden sie sind und was sie uns heute noch sagen ...

### Freitag, 04.10.2019

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen

* + iPhone-Schulung für erblindete Menschen - mit Herrn Porcu;
	+ Adaptierte Spiele kennen und spielen lernen, Teil 3 - mit Herrn Wiedemann:
	Leicht zu erlernen sind einige Kartenspiele zum "Bluffen, Zocken und Schummeln", mit denen man viel Spaß haben kann und die darum auch einen hohem kommunikativen Wert besitzen.
	+ Klassische Musik besser verstehen 3 - mit Herrn Dr. Hahn:
	Eine der reformfreudigsten Epochen der Musikgeschichte, die vor 400 Jahren begann, hat uns nicht nur die Dur-Moll-Tonalität geschenkt. Sie werden staunen, was Dr. Hahn an diesem Vormittag über die musikalischen Formen des Barock noch alles zu erzählen und zu präsentieren hat.

16.00 bis 18.15 Uhr:

Gesellschaftstanz als Freizeitsport für sehbeeinträchtigte Menschen, Teil 4 - Leitung Herr Muskatewitz.

20.00 bis ca. 22.00 Uhr:

Bunter Abend: Geselligkeit in gemütlicher Atmosphäre führt zu informellem Bilanzziehen in vielen Gesprächen zu zweit oder in wechselnden Grüppchen, immer wieder unterbrochen durch kurze Einlagen von Musikdarbietungen oder humorvollen Textvorträgen. Auf diese Weise wird auch die so wichtige Vernetzung unter den Seminarteilnehmern gestärkt, die ja aus dem gesamten Bundesgebiet zusammengekommen sind.

### Samstag, 05.10.2019

10.00 bis 12.00 Uhr - zum letzten Mal parallel:

* + Adaptierte Spiele kennen und spielen lernen - mit Herrn Wiedemann:
	Die etwas kürzere abschließende Einheit führt einige leichte und kommunikative Würfelspiele ein.
	+ Mit denjenigen, die etwas anderes tun möchten, wiederholt Frau Heider-Braun die wichtigsten Body-to-Brain-Übungen aus dem Gedächtnistraining.

Danach kurzer Seminarausklang.

12.00 Uhr:

Mittagessen, danach Abreise.

Absender:

DVBS-Geschäftsstelle
Frauenbergstraße 8
35039 Marburg

## Anmeldung zum Seminar der Gruppe Ruhestand vom 28.9.-5.10.2019 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:

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.)