****

**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 April 2022

# Neue Kraft für Körper, Geist und Seele in herausfordernden Zeiten

 **- für blinde und sehbehinderte Menschen, die nicht oder nicht mehr im Erwerbsleben stehen**

11.06. bis 18.06.2022 in Saulgrub

## Vorbemerkung:

Das diesjährige Bildungsseminar für unsere Personengruppe ist nach September 2020 und zwei gut geplanten und ausgeschriebenen Seminarwochen, erst für Mai und dann für Dezember 2021, die beide aus Pandemiegründen schließlich nicht stattfinden konnten, das erste nach für uns alle schwierigen 21 Monaten. Es bietet wieder vielfältige Lernanreize, Kulturerlebnisse, körperliche Aktivitäten und die Förderung von gesellschaftlicher Teilhabe. Gerade behinderte Menschen erfahren in für alle schweren Zeiten ungewöhnlich mehr Belastungen und haben viel neue Kraft nötig. Wir werden uns selbstverständlich in der Seminarwoche an alle Vorgaben für den Gesundheitsschutz halten, die zum Zeitpunkt der Planung nicht im Detail absehbar sind.

Mit großer Freude teilen wir mit, dass unser iPhone-Lehrer, Urs Kaiser, und Frau Brunotte mit ihren tiefenpsychologisch orientierten Märchenworkshops wieder im bewährten Rahmen zur Verfügung stehen. Die Märchenworkshops finden diesmal immer nach den für alle offenen iPhone-Kursen im Nachmittagsprogramm statt, also ohne zeitliche Überschneidung. Zu beachten ist, dass der iPhone-Grundkurs an den Vormittagen wieder auf maximal sechs Teilnehmer beschränkt werden muss. Nur die ersten sechs angemeldeten Personen werden aufgenommen, danach führen wir eine Nachrückerliste.

Da wir mit der Ausbuchung unserer 48 Plätze, also mit vielen Teilnehmern rechnen, werden Sie im Folgenden wieder zahlreiche Parallelveranstaltungen finden. So wollen wir darauf hinarbeiten, möglichst für alle immer ein passendes Angebot bereitzuhalten. Darüber hinaus können Begleiter für individuelle Ausflüge zu 8,-- Euro die Stunde bei der Rezeption gebucht werden, für nachmittags gleich nach dem Frühstück und für Tagesausflüge, (beispielsweise zur Zugspitze), nach früherer Vereinbarung an der Rezeption.

Als Seminarassistenz steht uns dankenswerterweise wieder, wie schon beim letzten Seminar in Timmendorf, Frau Maria Büchl aus Marburg zur Verfügung. Über jedes Tagesprogramm wird morgens um 9.00 Uhr vor der beliebten musikalischen Einstimmung in den Tag durch Herrn Dr. Hahn, nochmals von der Seminarleitung über die Lautsprecheranlage im Speisesaal aktuell informiert. Wir haben auch berücksichtigt, dass einzelne Programmpunkte, z. B. aus Wettergründen, getauscht werden können.

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. In Anbetracht der Tatsache, dass auch das Aura-Hotel inzwischen seine Tagespreise um 9% erhöhen musste und wir den Ausflug zum Kloster Ettal mit gechartertem Bus für alle ins Programm aufgenommen haben, wird Sie der Kostenbeitrag von **500 Euro** pro Person hoffentlich begeistern. Ganz hinten in dieser Einladung finden Sie wie immer ein Anmeldeformular; bitte melden Sie sich bis spätestens 10.05. 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 und das gesamte Leitungsteam**

## Vorläufiges Seminarprogramm

#### Samstag, 11.06.2022

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, 12.06.2022

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* Erlebnisbericht eines sehbehinderten erblindenden Landwirts auf eigenem Hof - Karl Hallenberg ist mit diesem Schicksal souverän umgegangen und tut es noch. Seine Zuhörer haben sicher viele Fragen zu seiner Imkerei oder zu den Verfahren der Butter-, Quark- oder Käseerzeugung in eigener Verantwortung.
* 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.

15.45 bis 17.15 Uhr:

* iPhone-Kurs zum Thema "MyWay pro - die Navigations-App, die von blinden und sehbehinderten Menschen speziell für blinde und sehbehinderte Menschen entwickelt worden ist" - Leitung Urs Kaiser (Psychologe aus Solothurn in der Schweiz, iPhone-Lehrer, Gründer und Ehrenpräsident der dortigen "Apfelschule")
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. Unser Referent ist selbst blind und unterrichtet seit Jahren andere blinde Apple-Nutzer. Er setzt die iPhone-Schulung während unserer Ruhestandsseminare, die wir zusammen mit ihm 2019 und 2020 begonnen haben, auch dieses Jahr fort, täglich mit zwei im Niveau unterschiedlichen Gruppen.

17.15 Uhr:

* Märchen tiefenpsychologisch interpretiert - Leitung Erika Brunotte (Psychotherapeutin i. R.)

19.30 Uhr:

* Vortrag zur Entstehung und Geologie der Alpen von Herrn Josef Karner aus Krün. Der Referent gilt weit über das Ammertal hinaus als Experte für das Thema und verfügt über langjährige Schulungserfahrung mit unterschiedlichsten Gruppen. Er hat geologische Lehrpfade geplant und finanziert und wird uns unterschiedliche Steine zum "Begreifen" aus eigenem Atelier mitbringen.

Montag, 13.06.2022

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* iPhone-Basiskurs für erblindete Menschen - mit Herrn Kaiser;
* Qigong Grundkurs: Entspannt, gelassen und hellwach durch Qigong – Leiterin Annelie Vogel (Physiotherapeutin mit jahrzehntelanger Erfahrung und entsprechenden Zusatzausbildungen, besonders qualifiziert im Training mit Sehgeschädigten)
Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und gleichzeitig voller Energie, das ist das Ziel von Qigong. Qigong verbessert die Körperhaltung, dient dem Stressabbau und hilft nicht nur bei vielen körperlichen Beschwerden, sondern wirkt auch positiv auf Geist und Seele.
* Gedichte zur Jahreszeit, Workshop in Kleingruppen - geleitet von Renate Heider-Braun (Jahrzehntelange Erfahrung als Deutschlehrerin in der Erwachsenenbildung)
Wir vergleichen kurze Gedichte aus verschiedenen Jahrhunderten, denn Frühling und Sommer haben die Menschen von jeher inspiriert; so sind auch eigene Werke der Teilnehmer sehr willkommen.

16.00 bis 18.00 Uhr Parallelveranstaltungen:

* Waldbaden, Gruppe 1 - geleitet von der Heilpraktikerin und Gartentherapeutin Barbara Goller, die diese aus Japan stammende Methode des Stressabbaus im Ammertal anbietet. Abschalten, zur Ruhe kommen und Körper und Psyche etwas Gutes tun - der Wald macht's möglich! Den Wald mit all unseren Sinnen erfahren - darum geht es beim Waldbaden. Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit preschen wir oftmals hektisch durch das Leben. Aber auch der monatelange Lockdown durch die Pandemie hat uns allen auf unterschiedliche Weise großen Stress bereitet. Wie können wir wieder bewusster und gelassener handeln und unsere Akkus aufladen? Waldbaden bietet uns die Chance uns auf den jetzigen Moment zu fokussieren und die Natur mit allen Sinnen zu erleben, wodurch eine heilende und präventive Wirkung auf unsere physische und psychische Verfassung erzielt werden kann.
* Workshop "Mein Lieblingsbuch" - geleitet von Anette Bach (Juristin im Ruhestand mit jahrzehntelanger Erfahrung in ehrenamtlichen Organisations- und Leitungsaufgaben)
Alle Seminarteilnehmer sind vielfältig interessiert oder sogar ausgesprochene Leseratten. Wir erwarten einen fruchtbaren intellektuellen Austausch, die Erweiterung des eigenen Horizonts und vielleicht sogar den Mut nach dem Seminar am Heimatort etwas Ähnliches anzubieten.

15.45 bis 17.15 Uhr:

* iPhone-Kurs zum Thema "Das iPhone als Notizgerät: Notizen erstellen und verwalten von Hand, mit Siri oder als Sprachnotiz" - Leitung Herr Kaiser

17.15 Uhr:

* Märchen tiefenpsychologisch interpretiert - Leitung Frau Brunotte

#### Dienstag, 14.06.2022

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* iPhone-Basiskurs für erblindete Menschen - mit Herrn Kaiser
* Vortrag zur Situation blinder und sehgeschädigter Menschen in Ghana von Herrn Peter Beck aus Stuttgart. Der selbst erblindete Referent hat sein Berufsleben überwiegend als Rundfunkredakteur beim SWR verbracht. Seit 1985 war er immer wieder und für längere Zeit in Ghana. Er ist ein besonderer Experte, der uns helfen kann, über den bedrückenden europäischen Problemen nicht den Blick über unseren Tellerrand hinaus zu vergessen.
* 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.
* Am Nachmittag fahren acht Seminarteilnehmer auf eigene Kosten zu den Passionsspielen nach Oberammergau, für die sie 2019 schon Karten gekauft haben.

16.00 bis 18.00 Uhr:

* Gartentherapeutischer Workshop im Park - Leitung Frau Goller

15.45 bis 17.15 Uhr:

* iPhone-Kurs zum Thema "Mit dem iPhone Radio hören und fernsehen und wie man die Audiodeskription auf dem iPhone nutzen kann" - Leitung Herr Kaiser

17.15 Uhr:

* Märchen tiefenpsychologisch interpretiert - Leitung Frau Brunotte

#### Mittwoch, 15.06.2022

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* iPhone-Basiskurs für erblindete Menschen - mit Herrn Kaiser;
* Qigong Kurs 2 mit Elementarübungen für Schulter- und Nackenbereich - Leitung Frau Vogel;
* Workshop mit adaptierten Spielen - Leitung Frau Heider-Braun;

16.00 bis 18.00 Uhr Parallelveranstaltungen:

* Waldbaden, Gruppe 2 - Leitung Frau Goller;
* Konzentration und Gedächtnis verbessern: Es gibt eine Vielzahl von leicht zu erlernenden Übungen, die ohne optische Unterstützung möglich sind und die sich leicht in den Alltag integrieren lassen; das Buch "Gedächtnistraining" von Magic Brain ist eine wahre Goldgrube dafür, nicht nur für Senioren! - Leitung Frau Heider-Braun;

15.45 bis 17.15 Uhr:

* iPhone-Kurs zum Thema "Mit dem iPhone im Internet surfen: Safari, Google, Wikipedia und YouTube" - Leitung Herr Kaiser;

17.15 Uhr:

* Märchen tiefenpsychologisch interpretiert - Leitung Frau Brunotte;

#### Donnerstag, 16.06.2022

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* + iPhone-Basiskurs für erblindete Menschen - mit Herrn Kaiser;
	+ Qigong Kurs 3 mit "Brokatübungen" für die gesamte Wirbelsäule - Leitung Frau Vogel;
	+ Fortsetzung Gedächtnistraining oder zweite Runde "Mein Lieblingsbuch" (je nach Teilnehmerinteresse) - mit Frau Heider-Braun

14.00 bis 18.00 Uhr:

* Haiku-Wanderung zwischen Bad Kohlgrub und Bayersoien - mit dafür gebuchtem Wanderbegleiter.
Der Weg ist 6,4 Kilometer lang und hat an 17 Stellen Holzstelen mit einem Haiku. Natürlich kann er auch nur teilweise erwandert werden.

 15.45 bis 17.15 Uhr:

* iPhone-Kurs zum Thema "Das iPhone als vielfältiges Hilfsmittel: Texterkennung, Gelderkennung, Ampelpilot, Teleassistenz" - Leitung Herr Kaiser;

17.15 Uhr:

* Märchen tiefenpsychologisch interpretiert - Leitung Frau Brunotte;

### Freitag, 17.06.2022

10.00 bis 12.30 Uhr Parallelveranstaltungen:

* iPhone-Basiskurs für erblindete Menschen - mit Herrn Kaiser;
* Barrieren für blinde und sehbehinderte Menschen in Ausstellungen und Museen - Leitung Frau Bach. Nach einem Impulsreferat möchte sie gemeinsam mit uns verschiedene Aspekte des Themas reflektieren: Wie wird unser Zugang zu ausgestellter Kunst von äußeren Bedingungen erschwert? Gibt es vielleicht auch innere Barrieren, die wir durch unsere Behinderung entwickelt haben? Worin liegen oder lägen Möglichkeiten, diese Probleme bewältigen zu helfen?

14.00 bis 18.00 Uhr:

* Ausflug zum historischen Kloster Ettal - organisiert über die Gästebetreuung
Wir besichtigen die Basilika aus dem 14. Jahrhundert, das Brauereimuseum, die Destillerie und bieten Gelegenheit in Klosterladen oder Klostermarkt allerlei Souvenirs oder Gaumenfreuden aus klösterlicher Produktion zu erwerben.

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 Bilanz. Begleitend nehmen kurze Textvorträge noch einmal einige der Themen auf, die wir in der Seminarwoche bearbeitet haben. So wollen wir versuchen, über das Resümee hinaus Ansatzpunkte für unsere weitere Aktivität zu finden und uns zu vergegenwärtigen, mit welchen Themen wir uns in Zukunft vertiefend beschäftigen wollen. Auf diese Weise wird auch die so wichtige Vernetzung unter den Seminarteilnehmern gestärkt, die ja aus dem gesamten Bundesgebiet zusammengekommen sind.

#### Samstag, 18.06.2022

10.00 bis ca. 12.00 Uhr Parallelveranstaltungen:

* + Diskussion über eigene Verhaltensmöglichkeiten im Bewusstsein des Klimawandels, angeregt durch die Hörfunksendung "Alpen in Bergnot" (Deutschlandfunk 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, dann Abreise.

## Anmeldebogen

Absender:

DVBS-Geschäftsstelle
Frauenbergstraße 8
35039 Marburg

**Anmeldung zum Seminar der Gruppe Ruhestand
vom 11.06. bis 18.06.2022 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.)