

## Projekt "Community 50+": Kurse & Angebote 2022

### Poesiekreis „Edelweiß“

Beim Poesiekreis "Edelweiß" treffen sich Poesieliebhaber einmal in zwei Wochen, um spannende Diskussionen über Neuerscheinungen, weltberühmte Dichter und sogar selbst geschriebene Werke zu führen. Edelweiß gehört zu den bekanntesten und symbolträchtigsten Blumen-Schönheiten und hat Sänger und Dichter seit eh und je inspiriert, ihre außergewöhnliche Schönheit zu rühmen. Deshalb wurde dieses beeindruckende Kunstwerk der Natur als Name für unseren Poesiezirkel ausgewählt.

### Yogalates

Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, sollte an dem Kurs „Yogalates“ - einer Verbindung von Yoga und Pilates, teilnehmen. Die Kombi aus meditativen und dehnenden Yoga-Elementen mit kräftigenden und straffenden Übungen aus dem Pilates sorgt für einen straffen und beweglichen Körper und einen entspannten Geist.

Die Trainingseinheiten beginnen meist mit verschiedenen Atem-, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsübungen aus dem Yoga. Sie sollen das Bewusstsein zunächst ganz auf das Innere lenken. Nach Yoga-Übungen werden klassische Pilates-Elemente durchgeführt. Hauptsächlich geht es hierbei um eine Stärkung der Körpermitte und des Rückens. Eine Yogalates-Stunde schließt mit Meditations- und Entspannungsübungen ab.

### Lieblingsort Berlin

"Lieblingsort Berlin" ist ein wöchentliches Treffen, bei dem die Teilnehmer\*Innen eine Möglichkeit haben, Stadt Berlin besser kennenzulernen. Spaziergänge durch die Parks, Teilnahme an den offenen Veranstaltungen, Besuche von Museen, Ausstellungen und untypischen Orten Berlins stehen hier auf dem Programm. Dabei werden nicht nur bekannte Touristenhotspots wie Bode-Museum oder Nikolaiviertel besucht, sondern auch weniger bekannte Orte, die dennoch viel mit der Geschichte und Kultur der Stadt zu tun haben, wie z.B. Flugplatz Berlin-Gatow, Rathaus Köpenick usw. Die kulturellen, geschichtlichen und sozialen Zusammenhänge werden so in einem lebhaften Austausch erfahren.

### Chor

Im Chorkurs werden internationale Lieder, Volkslieder sowie aktuelle Hits unter professioneller Leitung gelernt und gesungen. Auch fremdsprachige Lieder wie z.B. aus der polnischen oder ukrainischen Folklore gehören zum Repertoire. Das Repertoire ist dabei in der Abstimmung mit Projektzielen interkulturell zusammengestellt. Der Chor tritt regelmäßig bei diversen Veranstaltungen auf.

### Frauenklub „Kreativstube“

Im Frauenklub "Kreativstube" können sich die Teilnehmerinnen in einer angenehmen Atmosphäre entspannen und ihre Alltagsorgen für ein paar Stunden vergessen. Frauenspezifische Themen und kreative Beschäftigung stehen im Fokus des Angebotes.

Frauenklub „Kreativstube“ widmet sich frauenspezifischen Belangen und Themen und bietet allgemeine Beratung und Begleitung in täglichen Lebensbereichen. Wir möchten einen Raum schaffen, in dem Frauen aus verschiedenen Kulturkreisen aufeinandertreffen um sich und die anderen Kulturen kennenlernen zu können. Außerdem ist unser Frauenklub ein Treffpunkt für Austausch von kreativen Ideen und handwerklichen Fähigkeiten. Hier wird es gestrickt, gestickt, gemalt usw. Die schöpferische Freizeitgestaltung wirkt sich positiv auf die Stimmung und die allgemeine Verfassung aus und soll die Frauen aus der Isolation herausholen, sie in unsere Veranstaltungen einbinden und dadurch ihr Selbstbewusstsein stärken.

### Stretch & Kraft

Der Kurs „Stretch & Kraft“ bietet abwechslungsreiche Übungen an, die zu einem ausgewogenen Training des ganzen Körpers führen. Nach einem kurzen Warm-up werden alle Muskelgruppen mittels gezielter Übungen gedehnt und gekräftigt. In diesem Kurs werden allgemeine Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination sowie Übungen zur eigenen Körperwahrnehmung trainiert. Das Ganzkörpertraining dient zum Aufbau und zur Stärkung der Muskelkraft. Dehnübungen bauen muskuläre Verspannungen ab und fördern den Stressabbau und die Entspannung.

### Plauderklub Deutsch

Für eine gelungene Integration ist es wichtig, die deutsche Sprache zu beherrschen. Beim "Plauderklub Deutsch" liegt der Schwerpunkt in der aktiven Kommunikation zwischen den Teilnehmer\*innen und in der Erweiterung des Wortschatzes. Dabei werden vor allem alltagsbezogene Themen wie Alltag und Freizeit, Menschen und Beziehungen u. ä. behandelt, Informationen zur Landeskunde vermittelt sowie Bezug zu aktuellen Ereignissen hergestellt. Beim "Plauderklub Deutsch" müssen nicht alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer das gleiche Niveau haben. Im Gegenteil: es kann sehr erfrischend sein, wenn sich Leute treffen, die über unterschiedliche Sprachkenntnisse verfügen.

### Gedächtnistraining & Gesellschaftsspiele

Bei diesem Kurs wird die geistige Fitness der Teilnehmer\*innen gefördert. Ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining trägt zu einer Steigerung der Gehirnleistung bei. Durch das Gehirnjogging bekommen die Kursteilnehmer\*innen eine Möglichkeit ihre kognitiven Fähigkeiten zu verbessern – Merkfähigkeit, schlussfolgerndes Denken, Kurzzeitgedächtnis und geistige Flexibilität werden auch durch Teilnahme an Gesellschaftsspielen gefördert.

### Aktiv & mobil

Das ist ein wöchentlicher offener Treff, wo die Besucher sich miteinander treffen und unterhalten können, sowie eine professionelle Beratung von den Kursleiterinnen erhalten.

Besonders im Alter ist die körperliche Aktivität für die bessere Gesundheit und Leistungsfähigkeit wichtig. Im Rahmen des Kurses werden für die Teilnehmer\*innen, für die

## Projekt "Community 50+": Kurse & Angebote

unsere regulären Sportangebote zu schwer sind, passende Übungen unter Berücksichtigung der individuellen Besonderheiten aufgesucht, Atemübungen für die Stressbewältigung und für das richtige Atmen bei körperlichen Aktivitäten gezeigt, sowie nützliche Ernährungstipps gegeben. Außerdem gibt es bei den älteren Menschen ein großes Bedürfnis nach den digitalen Kenntnissen, um die Möglichkeiten der modernen Technologien auszunutzen. Es ist wichtig, die Generation 50+ für Smartphones und Internet fit zu machen, damit auch sie die Vorzüge der digitalen Welt nutzen können. Darüber hinaus ist Medienkompetenz auch eine gute Altersvorsorge.

Auf diese Weise erhalten Senioren von den Kursleiterinnen Frau Yana Afonina und Frau Anastassija Gärtner im Wechsel eine Beratung zum gewählten Thema und machen kleine praktische Übungen.