

Projekt "Community 50+": Kurse & Angebote 2024

Poesiekreis

(2x im Monat) Montag 16:00 – 18:00 Uhr

Einmal pro zwei Wochen treffen sich Poesieliebhaber*innen, um spannende Diskussionen über Neuerscheinungen, weltberühmte DichterInnen und AutorInnen, und sogar selbst geschriebene Werke zu führen. Beim „Poesiekreis“ werden die Gedichte der klassischen Poesie gelesen, gelernt, interpretiert und sogar übersetzt. Auch kreatives Schreiben wird vermittelt. Die selbst geschriebenen Texte, Reime und Gedichte werden vorgelesen bzw. vorgetragen und anschließend ausführlich besprochen.

Sprachtreff Deutsch

Dienstag 12:00 – 14:00 Uhr

Für eine gelungene Integration ist es wichtig, die deutsche Sprache zu beherrschen. Beim "Sprachtreff Deutsch" liegt der Schwerpunkt in der aktiven Kommunikation zwischen den Teilnehmenden 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 "Sprachtreff 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.

Yogalates

Mittwoch 08:30 – 09:30 Uhr

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 Konzentrationsübungen 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.

Dance Aerobic

Mittwoch 09:30 – 10:30 Uhr

Der Kurs verbindet Fitness und Tanz und ist eine ideale Sportart um Kreativität, Spaß und Rhythmus zu verbinden. Hier werden leichte Grundschrte erlernt und verschiedene Tanzstile kombiniert. Die Dance Aerobic verbessert die Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität, Kondition und Koordination. Die gesamte Rumpfmuskulatur wird gestärkt, die Wirbelsäule stabilisiert und die Gelenke und Bänder gefestigt. Dance Aerobic baut auch Stress ab und bringt Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht. Das dynamische Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik ist an die Bedürfnisse von Menschen ab 50 Jahre angepasst.

Lieblingsort Berlin

Mittwoch ca. 10:00 – 17:00 Uhr

"Lieblingsort Berlin" ist ein wöchentliches Treffen, bei dem die Teilnehmer*Innen eine Möglichkeit haben, die 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

Mittwoch 12:30 – 15:00 Uhr

Singen macht froh und glücklich. Singen in der Gruppe bringt Menschen zusammen und schafft Abwechslung im Alltag. Beim „Chorkurs“ besteht das Repertoire aus internationalen Liedern sowie Volksliedern. Auch fremdsprachige Lieder (z. B. aus der polnischen, russischen oder ukrainischen Folklore) gehören zum Repertoire. Der Chor hatte mehrere Auftritte gehabt (unter anderem bei Tanztee und Stadtfesten) und konnte sich großer Beliebtheit erfreuen.

Frauenklub

Mittwoch 15:30 – 17:30 Uhr

Im Frauenklub können sich die Teilnehmerinnen in einer angenehmen Atmosphäre entspannen und ihre Alltagssorgen für ein paar Stunden vergessen. Der Kurs widmet sich frauenspezifischen Belangen und Themen und bietet allgemeine Beratung und Begleitung in täglichen Lebensbereichen. Wir wollen einen Raum schaffen, in dem Frauen aus den verschiedenen Kulturkreisen aufeinandertreffen und sich gegenseitig austauschen können. Regelmäßiges Treffen und interkultureller Austausch sollen die Frauen aus der Isolation herausholen, sie in unsere Veranstaltungen einbinden und dadurch ihr Selbstbewusstsein stärken.

Mode 50+

Mittwoch 15:30 – 17:30 Uhr

Der Kurs wird parallel zum Frauenklub angeboten. Hier werden Fashionthemen wie Farbenlehre, Figurentypen, Kleidungsstile usw. behandelt. Darüber hinaus werden im Kurs auch historische Entstehungskontexte, kulturelle Zusammenhänge sowie aktuelle Bezüge zur Modewelt diskutiert. Abschließend können die Teilnehmerinnen ihren persönlichen Stil und aktuelle Modetrends während einer Modenschau beim Tanztee vorführen.

Stretch & Kraft

Donnerstag 09:30 – 10:00 Uhr

Der Kurs 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. Das Ganzkörpertraining dient zum Aufbau und zur Stärkung der Muskelkraft. Dehnübungen bauen muskuläre Verspannungen ab und fördern den Stressabbau und die Entspannung.

Gedächtnistraining & Gesellschaftsspiel

Freitag 10:00 – 12:00 Uhr

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.

Basisdeutsch für die Geflüchteten aus der Ukraine

Freitag 12:30 – 14:00 Uhr

Bei dem Kurs „Basisdeutsch“ werden Grundlagen der deutschen Sprache und Grammatik für die Geflüchteten aus der Ukraine unterrichtet. Man lernt, kurze und einfache Sätze zu bilden, Fragen zu stellen und zu beantworten, Zahlen zu verstehen, einfache Formulare auszufüllen. Für die Senioren aus der Ukraine werden Grundwortschatz, wichtigsten Standardsätze der deutschen Sprache sowie nützliche Phrasen für den Alltag beigebracht, damit sie sich bei der Alltagsroutine sicher fühlen und selbständig agieren können. Es werden insbesondere alltagsbezogene Themen wie Kennenlernen, Einkaufen, Essen und Trinken, Orientierung in der Stadt, Freizeitaktivitäten, Arztbesuch, u. Ä. behandelt.

Tanztee-Abend mit Unterhaltungsprogramm

1x im Monat, siehe Terminkalender

Bei den geselligen Tanzabenden können die Teilnehmenden Live-Gesang genießen, zu den internationalen Hits das Tanzbein schwingen, sich dem spannenden Unterhaltungsprogramm anschließen und neue Bekanntschaften anknüpfen.

Die Tanzteeabende werden auch oft thematisiert und unter dem bestimmten Motto durchgeführt. Kreative Ausstellungen, bewegliche Wettbewerbe, Tanz-Flashmobs und Auftritte von den Gästen stehen bei solchen Veranstaltungen auf dem Programm.