# DAS MITMACH-PROGRAMM FÜR ZUHAUSE

## ALLE VERANSTALTUNGEN AUF EINEN BLICK

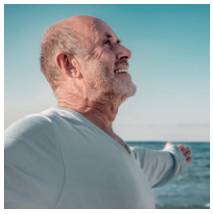
Home Instead
Zuhause umsorgt

KURSPROGRAMM

| Event | Datum / Zeit | Titel | Programm-Beschreibung |
|---|---|---|---|
| **06. Februar 2022** | | | |
| Home Instead Zuhause umsorgt | 15:00 – 16:15 Uhr | **Auftakt-veranstaltung** | Eröffnung durch den Gründer von Home Instead in Deutschland.<br>Grußwort der Landtagskandidatin Nina Winter.<br>Ein Spaziergang durch die Technik.<br>Was bieten wir Ihnen die kommenden 2 Wochen? |
| **07. Februar 2022** | | | |
| | 09:00 – 10:15 Uhr<br><br>*Christof Weselek*<br>*SV Bayer*<br>*Wuppertal e.V.* | **Brain Kinetik** | Das Gehirn als plastisches Organ kann sich lebenslang verändern und anpassen. Durch Schulung der Wahrnehmung mittels Bewegungsübungen werden im Gehirn neue Verschaltungen aktiv. Dies verbessert die Auge-Hand-Koordination und das Wohlbefinden. Machen Sie mit; es bedarf keinerlei Vorbereitung oder zusätzlicher Geräte! |
| | 13:00 – 14:15 Uhr<br><br>*Dominik Gellrich*<br>*Köln Süd* | **Dankbarkeit – ein spiritueller Impuls** | Ein spirituelles Thema mit einer theologischen Komponente, ohne eine Glaubensrichtung ins Zentrum zu rücken. Eine 30 Minuten dauernde Mediation/Gebet nach einer kurzen Einführung. Anschließenden Austausch über das, was man entdecken durfte. |
| | 16:00 – 17:15 Uhr<br><br>*Christof Weselek*<br>*SV Bayer*<br>*Wuppertal e.V.* | **Wissensquiz** | Wollen Sie Ihr Wissen auf die Probe stellen?<br>In dieser digitalen Variante können Sie mit Ihren Kenntnissen glänzen. Wer sammelt dabei die meisten Punkte? |
| **08. Februar 2022** | | | |
| | 11:00 – 12:15 Uhr<br><br>*Christof Weselek*<br>*SV Bayer*<br>*Wuppertal e.V.* | **Stuhlgymnastik** | Auch im Sitzen lässt es sich schwitzen.<br>Sie werden staunen, welche Muskeln mobilisiert werden können. Die Übungen werden so variiert, dass vom Anfänger bis zum Könner jeder sein Trainingslevel findet. |
| | 13:30 – 14:45 Uhr<br><br>*Claudia Engelmann*<br>*Home Instead*<br>*Herne* | **Buntes Sprichwörter raten** | Ein unterhaltsames und bewährtes Gedächtnis- und Ratespiel. Freuen Sie sich auf ein heiteres Quizspiel mit den bekanntesten deutschen Sprichwörtern und Redewendungen. |
| | 16:00 – 17:15 Uhr<br><br>*Daniel De Paola* | **Apfel-Meditation** | Wie aufmerksam essen Sie einen Apfel? Ist Ihnen bewusst, welch Wunder der Natur Sie in Ihren Händen halten? In der Apfelmeditation führt Daniel De Paola Sie ganz achtsam zurück zur Entstehung dieser wunderschönen und leckeren Frucht, über die Reife bis hin zum ersten Biss.<br>Sie brauchen dafür keinerlei Vorkenntnisse oder Erfahrungen in der Meditation. Einfach genießen. |

| Event | Datum / Zeit | Titel | Programm-Beschreibung |
|---|---|---|---|
| **09. Februar 2022** | | | |
| | 09:00 – 10:15 Uhr<br><br>*Yvonne Schulz*<br>*Home Instead*<br>*Herne* | **Kreativ-Werkstatt** | Wer Spaß am Basteln hat, ist hier genau richtig. Ganz im Sinne unserer Umwelt werden wir uns hauptsächlich der Materialien bedienen, die wir bereits im Haus haben bzw. die wir sonst entsorgen würden. Darüber hinaus bedienen wir uns der Dinge, die uns die Natur zur Verfügung stellt und lassen daraus schöne Dekorationen oder nützliche Dinge für zuhause entstehen. Haben Sie zum Beispiel schon mal ein Körbchen aus altem Zeitungspapier geflochten? Ihrer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt und eigene Ideen sind herzlich willkommen. |
| | 11:00 – 12:15 Uhr<br><br>*Caroline Krebs*<br>*Home Instead*<br>*Wiesbaden* | **Pilates** | Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Pilates-Trainingsmethode ist sanft, aber äußerst effizient, kann unabhängig von Alter und Fitnessstufe betrieben werden, lässt sich gut in den Alltag integrieren und verbessert die Lebensqualität nachhaltig. Es werden Trainingsgrundlagen vermittelt, die im Alltag angewendet werden können und gemeinsam leichte Übungen im Sitzen, im Gehen und im Stehen praktiziert. |
| | 15:00 – 16:15 Uhr<br><br>*Luise Mahler*<br>*huma_K* | **Kunstgespräch: Georges Braque vor dem Ersten Weltkrieg** | Es erwartet Sie inspiriert von der aktuellen Ausstellung im Kunstpalast in Düsseldorf eine virtuelle Betrachtung und Besprechung der frühen Arbeiten des französischen Malers, Grafikers und Bildhauers Georges Braque. Die Kunsthistorikerin und Kuratorin Luise Mahler wird Ihnen im gemeinsamen Gespräch den Mitbegründer des Kubismus näherbringen. |
| **10. Februar 2022** | | | |
| | 11:00 – 12:15 Uhr<br><br>*Christof Weselek*<br>*SV Bayer*<br>*Wuppertal e.V.* | **Muntere Gelenke** | In dieser Stunde widmen wir uns den großen Gelenken Knie und Hüfte. Wir zeigen Ihnen in dieser Bewegungsstunde, wie Sie ohne Aufwand Ihre Gelenke in Schwung halten, eventuelle Schmerzen reduzieren und die Beweglichkeit verbessern. |
| | 15:00 – 16:15 Uhr<br><br>*Bo Bjelfvenstam*<br>*huma_K* | **Filmvorführung unter Anwesenheit des Regisseurs: BERLIN – GETEILTE STADT (1959)** | Als der Dokumentarfilmer Bo Bjelfvenstam Ende der 50er Jahre das Berlin der Nachkriegszeit bereist, ist die Stadt in vier Sektoren geteilt. Neugierig und auf amüsante Weise untersucht der schwedische Filmemacher Sorgen und Freuden der „normalen Leute“. Vor und nach der gemeinsamen Filmsichtung kommen wir mit dem Regisseur ins Gespräch und das Publikum hat die Möglichkeit, Fragen zu stellen. |

| Event | Datum / Zeit | Titel | Programm-Beschreibung |
|---|---|---|---|
| **11. Februar 2022** | | | |
| | 09:00 – 10:15 Uhr<br><br>*Sabine Pfeiffer*<br>*Home Instead*<br>*Wiesbaden* | **Yoga** | Was ist Yoga? Yoga ist ein ganzheitliches System, das alle Aspekte des Lebens umfasst. Hierzu gehören insbesondere Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation, aber auch bestimmte Regeln für das Verhalten anderen und uns selbst gegenüber.<br><u>Kurz:</u> Durch Yoga wächst die Achtsamkeit gegenüber den Mitmenschen, der Umwelt, aber auch sich selbst gegenüber; es geht also letztendlich um eine bewusste Lebenseinstellung. Wir werden den Fokus in dieser 60-minütigen Yogaeinheit auf ein paar Grund-Asanas (Körperhaltungen) sowie auf Atemübungen (Pranayama) legen.<br>Zu Beginn und zum Abschluss der Stunde werden wir uns einer kleinen Meditationssequenz widmen. |
| | 11:00 – 12:15 Uhr<br><br>*Christof Weselek*<br>*SV Bayer*<br>*Wuppertal e.V.* | **Beweglichkeit und Entspannung** | Neben der täglichen Bewegung gehört auch die psychische Entspannung zu den Schlüsselkompetenzen für ein Wohlbefinden. Genießen Sie eine Stunde des Loslassens in Verbindung mit lockernden Übungen. |
| | 15:00 – 16:15 Uhr<br><br>*Werner Aurin und*<br>*Dietmar Göring*<br>*huma_K* | **Wunschkonzert „Die Memories“** | Das weit gefächerte Repertoire der Vollblutmusiker Dietmar Göring und Werner Aurin erstreckt sich über Schlagererinnerungen, Country und Volksmusik bis zu „Oldies but Goldies“ der 60er und 70er Jahre. Bei Anmeldung erhalten Sie eine Liederliste, von der Sie sich gerne etwas wünschen dürfen. Die Musiker versuchen möglichst viele Lieblingslieder, mit denen die Zuschauerinnen und Zuschauer besondere Erinnerungen verbinden, zu spielen. |
| **12. Februar 2022** | | | |
| | 10:30 – 12:00 Uhr<br><br>*Andrea Krahé und*<br>*Kirsten Neveling*<br>*Diakonie Michaelshoven Pflege und Wohnen gGmbH*<br>*a.krahe@diakonie-michaelshoven.de*<br>*k.neveling@diakonie-michaelshoven.de* | **Patientenverfügung – Vorsorge leicht erklärt** | Sie möchten für sich selbst oder Ihre Angehörigen eine Vorsorgevollmacht und/oder eine Patientenverfügung erstellen? In diesem Workshop erhalten Sie alle notwendigen Informationen. Wir erklären Ihnen die Unterschiede und Bedeutungen zwischen den einzelnen Dokumenten und beantworten all Ihre Fragen. |
| | 13:30 – 14:45 Uhr<br><br>*Nathalie Weßels*<br>*Diakonie Michaelshoven Pflege und Wohnen gGmbH*<br>*n.wessels@diakonie-michaelshoven.de* | **Sitztanz am Mittag** | Auch im Sitzen kann man das Tanzbein schwingen! Wir werden gemeinsam zu deutschen und internationalen Liedern der vergangenen Jahrzehnte tanzen. Egal ob Anfänger oder Könner, machen Sie sich bereit für Boogie Woogie, ChaChaCha und Co. |

| Event | Datum / Zeit | Titel | Programm-Beschreibung |
|---|---|---|---|
| **14. Februar 2022** | | | |
| | 09:00 – 10:15 Uhr<br><br>*Christof Weselek*<br>*SV Bayer*<br>*Wuppertal e.V.* | **Morgen-gymnastik** | „Morgenstund' hat Gold im Mund" sagt ein Sprichwort. Für alle Frühaufsteher und alle, die es noch werden wollen, sorgen wir mit einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm für einen frischen Start in den Tag! |
| | 11:00 – 12:15 Uhr<br><br>*Christof Weselek*<br>*SV Bayer*<br>*Wuppertal e.V.* | **Schulter- und Nacken-Gymnastik** | Unser Nacken ärgert uns häufig. Hinzu kommen schmerzende Schultern. Wer sich nicht damit abfinden möchte, ist bei diesem Bewegungsprogramm genau richtig. Mit gezielten Übungen zur Mobilisation und Kräftigung tun Sie Gutes für Ihren Körper! |
| | 13:00 – 14:15 Uhr<br><br>*Daniel De Paola* | **Thema Ernährung im Alter – mit unserem Ernährungs-experten** | Daniel De Paola berät Pflegedienste und andere ambulante Einrichtungen zu Ernährungsfragen im Alter. Essen soll nicht nur satt, sondern auch Freude machen und dabei ausgewogen sein. So, wie sich unser Körper im Laufe des Lebens verändert, haben wir beim Essen andere Bedürfnisse als in jüngeren Jahren. Manches braucht der Körper mehr, anderes weniger. Erfahren Sie in dieser Stunde, wie Sie mit der richtigen Ernährung vital und gesund bleiben. |
| | 16:00 – 17:15 Uhr<br><br>*Daniel De Paola* | **Lesung Kurz-geschichten – Buchvorstellung** | Daniel De Paola liest aus seinem neuen Buch „Gutenachtgeschichten zum wach werden". Als Berater und Coach hilft er Menschen in stressigen und schwierigen Lebenssituationen. Mit Kurzgeschichten ist es möglich, in bildhafter Sprache zu einer achtsameren und bewussteren Lebensweise zu verhelfen und zum Nachdenken anzuregen. Das Buch erscheint im Frühjahr 2022 im Handel. |
| **15. Februar 2022** | | | |
| | 09:30 – 10:45 Uhr<br><br>*Caroline Krebs*<br>*Home Instead*<br>*Wiesbaden* | **Pilates** | Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Pilates-Trainingsmethode ist sanft, aber äußerst effizient, kann unabhängig von Alter und Fitnessstufe betrieben werden, lässt sich gut in den Alltag integrieren und verbessert die Lebensqualität nachhaltig. Es werden Trainingsgrundlagen vermittelt, die im Alltag angewendet werden können und gemeinsam leichte Übungen im Sitzen, im Gehen und im Stehen praktiziert. |
|  | 13:00 – 14:15 Uhr<br><br>*Alexandra Schlingmann*<br>*Home Instead*<br>*Herne*<br>*xandriadt@gmx.de*<br>*Lina.Roekker@homeinstead.de* | **Atme dich frei** | Atmen und damit die Lunge belüften ist lebensnotwendig. Insbesondere in der derzeitigen Lage mit Corona haben wir alle gelernt, wie zentral dieses Thema geworden ist. Freuen Sie sich auf verschiedene Atemübungen, mit denen Sie lernen, Ihre Lunge gut zu belüften und zu trainieren. |

| Event | Datum / Zeit | Titel | Programm-Beschreibung |
|---|---|---|---|
| **15. Februar 2022** | | | |
| | 16:00 – 17:15 Uhr<br><br>*Christof Weselek*<br>*SV Bayer*<br>*Wuppertal e.V.* | **Impulsvortrag: Bewegung im Alter** | „Altern ist nichts für Feiglinge“. Kommen Sie mit auf eine Wissensreise rund um die Gesundheit im Alter. Eine wichtige Erkenntnis vorab: Für eine gesunde Lebensführung ist es nie zu spät. Erfahren Sie die neuesten Kenntnisse aus der Wissenschaft, die Ihr (bewegtes) Leben bereichern werden. Im Anschluss gibt es Gelegenheit mit dem Experten zu diskutieren und Fragen zu stellen. |
| | 18:30 – 19:45 Uhr<br><br>*Annemarie Otto*<br>*Home Instead*<br>*Herne* | **Schlagerquiz** | Jeder kennt sie und die meisten lieben sie: Schlagermusik. In diesem Schlagerquiz werden Rätselfragen rund um die beliebtesten und bekanntesten Schlager von den 50ern bis heute gestellt. Wie gut Sie sich wirklich auskennen, können Sie hier unter Beweis stellen. Machen Sie mit und haben Sie Spaß. |
| **16. Februar 2022** | | | |
| | 11:00 – 12:15 Uhr<br><br>*Christof Weselek*<br>*SV Bayer*<br>*Wuppertal e.V.* | **Stuhlgymnastik** | Auch im Sitzen lässt es sich schwitzen.<br>Sie werden staunen, welche Muskeln mobilisiert werden können. Die Übungen werden so variiert, dass vom Anfänger bis zum Könner jeder sein Trainingslevel findet. |
| | 15:00 – 16:15 Uhr<br><br>*Felix Römer*<br>*huma_K* | **Heinz Erhardt und Erich Kästner Lesung** | Bei dieser interaktiven Lesung gibt der Dichter und Autor Felix Römer Bekanntes und Überraschendes zweier großer Herren der deutschen Dichtkunst zum Besten: Erich Kästner und Heinz Erhardt. Bringen Sie Ihr Lieblingsgedicht mit! |
| **17. Februar 2022** | | | |
| | 11:00 – 12:15 Uhr<br><br>*Christof Weselek*<br>*SV Bayer*<br>*Wuppertal e.V.* | **Brain Kinetik** | Das Gehirn als plastisches Organ kann sich lebenslang verändern und anpassen. Durch Schulung der Wahrnehmung mittels Bewegungsübungen werden im Gehirn neue Verschaltungen aktiv. Dies verbessert die Auge-Hand-Koordination und das Wohlbefinden. Machen Sie mit, es bedarf keinerlei Vorbereitung oder zusätzlichen Geräte! |
| | 15:00 – 16:15 Uhr<br><br>*Hartmut Volle*<br>*huma_K* | **Zu Gast bei „Rentnercop“ Hartmut Volle** | Gespräch mit dem beliebten Schauspieler Hartmut Volle, der einen Blick hinter die Kulissen seines Schauspieler-Lebens bietet. Von 2006 bis 2019 war er im Ermittlerteam des saarländischen Tatorts. Aktuell ist er neben Bill Mockridge Hauptdarsteller der ARD-Krimiserie „Rentnercops“. |

| Event | Datum / Zeit | Titel | Programm-Beschreibung |
|---|---|---|---|
| **18. Februar 2022** | | | |
| | 09:30 – 10:45 Uhr<br><br>*Sabine Pfeiffer*<br>*Home Instead*<br>*Wiesbaden* | **Yoga** | Was ist Yoga? Yoga ist ein ganzheitliches System, das alle Aspekte des Lebens umfasst. Hierzu gehören insbesondere Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation, aber auch bestimmte Regeln für das Verhalten anderen und uns selbst gegenüber.<br><u>Kurz:</u> Durch Yoga wächst die Achtsamkeit gegenüber den Mitmenschen, der Umwelt, aber auch sich selbst gegenüber; es geht also letztendlich um eine bewusste Lebenseinstellung. Wir werden den Fokus in dieser 60-minütigen Yogaeinheit auf ein paar Grund-Asanas (Körperhaltungen) sowie auf Atemübungen (Pranayama) legen. Zu Beginn und zum Abschluss der Stunde werden wir uns einer kleinen Meditationssequenz widmen. |
| | 14:30 – 16:00 Uhr<br><br>*Andrea Krahé und Kirsten Neveling*<br>*Diakonie Michaelshoven Pflege und Wohnen gGmbH*<br>*a.krahe@diakonie-michaelshoven.de*<br>*k.neveling@diakonie-michaelshoven.de* | **Patientenverfügung – Vorsorge leicht erklärt** | Sie möchten für sich selbst oder Ihre Angehörigen eine Vorsorgevollmacht und/oder eine Patientenverfügung erstellen? In diesem Workshop erhalten Sie alle notwendigen Informationen. Wir erklären Ihnen die Unterschiede du Bedeutungen zwischen den einzelnen Dokumenten und beantworten all Ihre Fragen. |