

ENTSPANNUNG, BEWEGUNG, GESUNDHEIT

Tai – Chi Chuan

Beginn: 14.01.2019 (11x) € 73,70
29.04.2019 (9x) € 60,30

Zeit: Montag 17:00 – 18:30 Uhr
Leitung: Ursula & Manfred Mestel
Anmeldung: Stadtsportbund
(Anmeldeformulare im Nachbarschaftsheim)

太極拳

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Bewegungslehre. Das gesamte Wissen der chinesischen Heilkunde findet sich hier wieder. Langsame, harmonisch fließende Bewegungen helfen dem Übenden, mit seinem Körper und seiner Energie bewusster umzugehen.

Gestärkt und aufrecht durch den Tag

Beginn: 15.01.2019 (21x) € 105,00

Zeit: Dienstag 08:50 – 09:50 Uhr
Zeit: Dienstag 10:30 – 11:30 Uhr
Leitung: Gerlinde Rienas
Anmeldung: Stadtsportbund
(Anmeldeformulare im Nachbarschaftsheim)

In diesem Kurs lernen Sie ein rückengerechtes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm kennen. Übungen zur Körperwahrnehmung sowie leicht zu erlernende Entspannungstechniken werden ebenfalls im Kurs vermittelt.

Hinweis: Dieser Kurs ist kein Ersatz für einen Arztbesuch oder eine krankengymnastische Behandlung. Vielmehr richtet er sich an diejenigen Personen, die Rückenbeschwerden vorbeugen möchten.

WEITERBILDUNG

Gesprächskreis für Frauen „Neue Wege entdecken“

Beginn: 15.01.2019 € 36,00
30.04.2019 € 27,00

Zeit: Dienstag 10:00 – 11:30 Uhr
Leitung: Elfriede Koch-Mehrin
Anmeldung: Nachbarschaftsheim / Pak*

In diesem Gesprächskreis wenden wir uns in jeder Semestereinheit einem Thema aus den Bereichen Alltag, Philosophie, Naturwissenschaft, Kultur oder Politik zu. Gesprächsgrundlage sind jeweils themenbezogene ausgearbeitete Texte. Wir denken gemeinsam über Zusammenhänge und Hintergründe nach, die uns klarer sehen lassen.

Brush up your English

Dauer: 10.01. – 11.04.2019 € 42,00
02.05. – 27.06.2019 € 21,00

Zeit: Donnerstag 14:30 – 16:00 Uhr
Leitung: Susanne Peters
Anmeldung: Nachbarschaftsheim / Pak*

Mit Gleichaltrigen in der Jugend erworbene, inzwischen angerostete Englischkenntnisse auffrischen und neues hinzu zu lernen ist das Ziel dieser Gruppe. Ihre Interessen bestimmen die Kursinhalte: egal, ob Sie ihre Englischkenntnisse beim Surfen im Internet, im Urlaub einsetzen oder englische Zeitungen lesen möchten.

Hafıza jimnastiji

Süresi: 03.01. – 11.04.2019 NH
02.05. – 27.06.2019 NH

Saat: 16:00 – 17:30 Uhr
Kurs Sorumlusu: Rukiye Temel **PAk***
Kayit: Nachbarschaftsheim (NH) Alevitisches Kulturzentrum (AKZ)

Gedächtnistraining in türkischer Sprache.

Alıştırılmalarla hafızanızı dinç tutabilirsiniz, unutkanlıklarınızı en aza indirgeyebilirsiniz, ilerlemiş yaşınızda hâlâ etkin bir dinleyici ve konuşmacı olabilirsiniz.

Hafıza jimnastiji zihinsel işlevleri korur ve güçlendirir.

In Wuppertal angekommen - eine Einladung an türkische Senioren

Dauer: 09.01. – 19.06.2019 (2-wöchig)
Zeit: Mittwoch 14:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Rukiye Temel
Anmeldung: Nachbarschaftsheim / Pak*

Wir haben in Deutschland gearbeitet, wir sind in Deutschland alt geworden. Wir wollten als Rentner in die Türkei zurückzukehren. Nun gibt es aber vieles, was uns in Deutschland hält. Darüber tauschen wir uns aus, lernen unsere Wahlheimat besser kennen und bereiten uns auf ein Alter in Selbstbestimmtheit, Eigenständigkeit und Würde vor.

SELBSTORGANISIERTE GRUPPEN

PC-Treff

Beginn: Fortlaufend
Zeit: Montag u. Mittwoch
15:00 – 17:30 Uhr
Ansprechpartner: Rolf Hostertz und M. C. Koch
Auskunft: Nachbarschaftsheim

Sie sind kein PC-Neuling, surfen gerne im Internet und möchten sich mit anderen aktiv austauschen? Dann sind Sie hier richtig. Bei Fragen und Problemen hilft Ihnen ein kundiges Gruppenmitglied und gemeinsam erkunden Sie neue Möglichkeiten des Internets.

Immer dabei

Tag: jeder letzter Donnerstag d. M.
Uhrzeit: ab 19 Uhr
Ansprechpartner: Josef Wittkowski, T. 261 353 20
oder Nachbarschaftsheim, Tel. 245 19 60

immer dabei
Wuppertal
ältere Lesben und Schwule in

Wir, eine Gruppe von älteren Lesben und Schwulen, treffen uns, um Geselligkeit zu pflegen, Meinungen auszutauschen,

Freizeitaktivitäten zu planen und zu gestalten, uns auf unser Leben im fortgeschrittenen Alter vorzubereiten und politischen Einfluss zu nehmen.

PAk: Diese Veranstaltungen werden von der Paritätischen Akademie in Kooperation mit dem Nachbarschaftsheim durchgeführt.*

TANZ

Die WupperLiners tanzen Line Dance

Beginn: 08.01.2019
Zeit: 15:45 – 17:15 Uhr
Gebühr: € 43 für 10 x
Leitung: Hedwig Flüg
Wolfgang Langner

Anmeldung: Nachbarschaftsheim

Die Wurzeln des Line Dance gehen zurück in die Zeit der Emigration aus Europa in die „Neue Welt“ – die heutigen USA. Da für das Erlernen der Tanzschritte Muskeln, Gelenke, Gehirn und Gleichgewichtssinn beansprucht werden, ist Line Dance ein ganzheitliches Training für geistige und körperliche Beweglichkeit. Schwungvolle Musik verschiedener Stilrichtungen hebt die Stimmung und hellt die Psyche auf.

Silbertango für Tänzerinnen und Tänzer ab 50

Beginn: ab 08.01.2019
Zeit: Dienstag 19:00 – 21:00 Uhr
Gebühr: € 12,00 pro Abend (Richtwert)
Leitung: Ulrike Wohlgemuth

**Anmeldung: Ulrike Wohlgemuth, T. 400 500;
oder Nachbarschaftsheim.**

Wir tanzen mit guter Laune nach schöner Musik.
Vals, Milonga und Tango Argentino.
Haben Sie Freude an der Bewegung? Tanzen Sie gerne in der Musik?
Lieben Sie Gesellschaft? Wollen Sie etwas Neues ausprobieren?
Machen Sie sich als Frau gerne schön?
Sind Sie als Mann tanzrisikobereit?
Sind Sie neugierig?
Dann kommen Sie, machen mit oder schauen zu.



Seniorentanztheater

Beginn: Durchgehend
Zeit: Montag 19:00 – 21:30 Uhr
Mittwoch 19:00 – 21:30 Uhr
Gebühr: € 30 pro Monat
Leitung: Claudio LiMura

Anmeldung: C. LiMura T. 30 99 171/172
www.seniorentanztheater.com

Durch spielerische Darstellungen werden Sie motiviert, auf eine innere Reise zu gehen, und Sie werden sehr schnell feststellen, dass Sie es sind, der/die sich so frei bewegen kann und die eigenen Gefühle in Bewegung umsetzt. Wir suchen Menschen, die neugierig und begeisterungsfähig sind und vor allem MÄNNER, die sich gern neu entdecken wollen.

Tangocafé

Termine: 13.01.; 10.02.; 10.3.; 12.05.; 09.06.; 08.09.,
10.11.; 08.12.2019
Uhrzeit: 16:00 – 19:00 Uhr
Eintritt: € 5,00 Richtwert
Leitung: **Ulrike Wohlgemuth**

Im großen, hellen Raum mit schöner Musik, Kaffee und Kuchen findet am 2. Sonntag eines jeden Monats das Tango Café statt.
Der argentinische Tango mit Vals und Milonga bietet Abwechslung und gute Laune beim Tanzen und Zusehen.
Weitere Informationen unter www.silbertango.de

1. Halbjahr 2019

➤ **Bewegung & Gesundheit**

➤ **Tanz**

➤ **Entspannung**

➤ **Weiterbildung**

➤ **Selbstorganisiertes Lernen**

