

Angebote für Erwachsene

TAO YOGA-KURS

Ein Kurs in Alltagskleidung, überwiegend im Stehen und Sitzen. Muskelverspannungen lösen, sanft die Gelenke deblockieren, den Stoffwechsel mittels Stoffwechsellöser anregen und vieles mehr für das Wohlbefinden.

Leitung: Uschi Billeter
Zeitraum: dienstags 17.30 – 18.30 Uhr
Termine: 5./ 12./ 19./ 26. Oktober
Kosten: 10€
Anmeldung: 07231-767894 oder per E-Mail an ubilleter@posteo.de

ENTSPANNTE STUNDE

Wohlfühlmomente erleben mit Phantasieisen, Übungen der Achtsamkeit und der Körperwahrnehmung. Gönnen Sie sich eine Auszeit im Alltag, um zur Ruhe zu kommen und bei sich selbst zu sein.

Leitung: Bettina Schober
Zeitraum: montags 18 – 19 Uhr
Termine: 11./ 18./ 25. Oktober
Kosten: 10 €
Anmeldung: 0171-7194012 oder per E-Mail an bs@schober-service.de

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die Entspannungsmethode „Progressive Muskelrelaxation“ nach Jacobson bietet die Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang miteinander zu bringen. Mit dieser leicht erlernbaren Entspannungstechnik und Übungen zur Körperwahrnehmung sowie Achtsamkeit können Sie dies erreichen.

Leitung: Bettina Schober
Zeitraum: montags 19.15 – 20.15 Uhr
Termine: 11./ 18./ 25. Oktober und im Nov.
Kosten: 100€ für den ganzen Kurs (10 Termine)
Anmeldung: 0171-7194012 oder per E-Mail an bs@schober-service.de

Bitte beachten Sie:

Für alle Veranstaltungen ist ein 3G-Nachweis erforderlich, und im Innenraum besteht Maskenpflicht!

VORTRAG: DEMENZ

Wie funktioniert die Kommunikation mit dementiell erkrankten Menschen? Wie können die Angehörigen die Betroffenen auf einen möglichen Krankenhausaufenthalt vorbereiten? Vortrag und Informationen zu einer Schulung.

Vortrag: Martina Wersching-Pfeil, Geriatriische Abteilung im Helios-Klinikum
Termin: 1. Oktober, 10:30 – 11:30 Uhr
Anmeldung: 07231-72 02 11 oder per E-Mail an begegnungsstaette@diakonie.pf.de

Mehrgenerationenangebote

CAFÉ SINNESGARTEN

Café mit hausgemachten Kuchen, Naschgarten, Hochbeet, Kräuterspirale und Barfußpfad Im Garten des DiakoniePunkts - ein Erlebnis- und Begegnungsort für alle Generationen

Leitung: Andrea Clauß
Zeitraum: mittwochs, 14.30 – 17.30 Uhr
Termine: 6./ 13./ 20./ 27. Oktober
13. Oktober: Herbstfest mit Zwiebelkuchen, neuem Wein und frisch gepresstem Apfelsaft

OFFENES CAFÉ MIT KAFFEE & KUCHEN

Leitung: Martin Flasch
Zeitraum: dienstags, 14 – 16 Uhr
Termine: 12./ 19./ 26. Oktober
Anmeldung: 07231-72 02 11 oder per E-Mail an begegnungsstaette@diakonie.pf.de

MUSIKWERKSTATT

In unserem Fundus haben wir ein breites Sortiment an Orff'schen Instrumenten zur Verfügung, auf denen wir spielerisch musizieren werden. Das Angebot richtet sich an Erwachsene und Kinder. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir genießen gemeinsam verschiedene Klänge und lassen uns darauf ein, was daraus entsteht. Der Spaß steht dabei im Vordergrund!

Leitung: Claudia Merrwarth
Zeitraum: donnerstags, 16 – 17 Uhr
Termine: 7. und 21. Oktober
Kosten: 5€ Erw. / 2,50€ Kinder
Anmeldung: 07231-72 02 11 oder per E-Mail an begegnungsstaette@diakonie.pf.de

Angebote für Senior*innen

SITZGYMNASTIK

Leitung: Maria Moritz
Zeitraum: dienstags 14.30 – 15.30 Uhr
Termine: 5./ 12./ 19./ 26. Oktober
Anmeldung: 07231-72 02 11 oder per E-Mail an begegnungsstaette@diakonie.pf.de

ENGLISCH LERNEN

Kurs I

Leitung: Karin Kröner
Zeitraum: montags 9.30 – 11 Uhr
Termine: 11./ 18./ 25. Oktober
Anmeldung: 07231-72 02 11 oder per E-Mail an begegnungsstaette@diakonie.pf.de

Kurs II

Leitung: E. Meixner
Zeitraum: freitags 10 – 11 Uhr
Termine: 8./ 15./ 22./ 29. Oktober
Anmeldung: 07231-72 02 11 oder per E-Mail an begegnungsstaette@diakonie.pf.de

HERBSTWANDERUNG FÜR JEDERMANN rund um Dillweißenstein: „Zwei Burgen und ein hinteres Tal“

Erwandern Sie mit Martin Flasch die nähere Umgebung und erleben Sie die Natur im prächtigen Herbstkleid!

Termin: Donnerstag, 28. Oktober, 14 – 16 Uhr
Treffpunkt: DiakoniePunkt Dillweißenstein
Gehzeit: 1,5 – 2 Stunden
Achtung: Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk sind erforderlich!
Anmeldung: 07231-72 02 11 oder per E-Mail an begegnungsstaette@diakonie.pf.de



Angebote für Eltern und Kinder

Familie

MUTTER-KIND-GRUPPEN

Spielerisch beschäftigen wir uns mit der Entwicklung des Kindes in diesem Lebensalter. Anmeldung unter Tel. 07231-72 02 11 oder per E-Mail an begegnungsstaette@diakonie.pf.de.

GRUPPE I

Leitung: Joana Jakubeit
Alter: 1 – 18 Monate
Zeitraum: donnerstags 9.30 – 11 Uhr
Termine: 7./ 14./ 21./ 28. Oktober

GRUPPE II

Leitung: Tatiana Hofheinz
Alter: 1 – 3 Jahre
Zeitraum: mittwochs 9.30 – 11 Uhr
Termine: 6./ 13./ 20./ 27. Oktober

Angebote für Frauen

DOULA-KURS FÜR SCHWANGERE

Die Doula fungiert neben der Hebamme als Geburtsbegleiterin. Sie hat keine medizinische Funktion und konzentriert sich alleine auf das Geburtserlebnis und das Wohlbefinden der Gebärenden.

Leitung: Yasmin Manousakis
Zeitraum: donnerstags 18 – 20 Uhr
Termine: 7./ 14./ 21./ 28. Oktober
Anmeldung: doulajourneys@gmail.com

