

## Angebote der Begegnungsstätte "Miteinander"

Mi. 14.11.2011, 18.00 Uhr



Wanderausstellung  
**Neofaschismus in Deutschland**  
Eine Ausstellung der VVN-BdA  
mit Unterstützung von ver-di Nord  
in der Begegnungsstätte des  
Staßfurter URANIA e.V.  
Eröffnung durch Martina Erdmann,  
Projektleiter STERN 2000 der Staßfurter  
URANIA . e.V.



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms  
„TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN“



\*Kostenpflichtige Veranstaltungen, Voranmeldung erforderlich.

Die Veranstaltungen vom Mittwochstreff  
und der Begegnungsstätte "Miteinander"  
der Staßfurter URANIA sind offen für alle und kostenfrei.

Weitere aktuelle Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse.  
Änderungen vorbehalten.



**Staßfurter  
URANIA e.V.**



Durch das Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt  
als förderfähig anerkannte  
Einrichtung der Erwachsenenbildung



Prinzenberg 18  
**39418 Staßfurt**

Telefon / Fax: +49 (0) 3925 - 624295 oder 621753  
E-Mail: [info@stassfurter-urania.de](mailto:info@stassfurter-urania.de)  
[www.stassfurter-urania.de](http://www.stassfurter-urania.de)

## Veranstungskalender November 2011

OFFEN FÜR ALLE

## Aktuelles

mittwochs, 10.00 Uhr

### World Wide Web

#### Hurra! Ich bin im Internet

Internetkurs für Senioren mit dem Dozenten Gunnar Müller

Dieser Kurs ist für alle, die eine erste Bekanntschaft mit dem Internet schließen möchten. Zum Einstieg wird auf Fragen eingegangen wie:

- Was verbirgt sich hinter den Worten Internet und World Wide Web?
- Wie gelangt man ins Internet (Zugangsmöglichkeiten)?
- Wie sendet und empfängt man eine E-Mail?

Wie können Informationen im Internet gesucht und gefunden werden? u.a.

donnerstags, 19.00 Uhr

#### Grundkurs des Glaubens Emmaus Grundkurs

03.11.2011

Sie werden begeistert sein. Der Heilige Geist  
Vortrag und Gesprächsrunde mit  
Christfried Kulosa



10.11.2011

Wie man den ersten Schritt tut.  
Vom Christ-Werden  
Vortrag und Gesprächsrunde mit  
Christine Reizig

Mittwoch, 30.11.2011  
17.00 Uhr



**Mietrecht: Nebenkosten, die 2. Miete**  
Vortrag und Gesprächsrunde mit  
Prof. Dr. Peter Kaufmann, Vorsitzender  
des Mietervereins Bernburg

## Angebote des Mittwochstreffs für den Monat November 2011

Mittwoch, 02.11.2011,  
15.00 Uhr

#### Sterbebegleitung

Vortrag und Gesprächsrunde mit  
Sybille Treptow vom  
Corneliuswerk Hospizkreis ASL-SFT



Mittwoch, 09.11.2011,  
15.00 Uhr

#### Spielzeugland Zivilcourage und Umgang mit der Schuld

Vortrag und Gesprächsrunde mit  
Martina Erdmann



Mittwoch, 16.11.2011,  
15.00 Uhr

#### Mietrecht: Mietverträge und ihre Tücken

Vortrag und Gesprächsrunde mit  
Prof. Dr. Peter Kaufmann,  
Vorsitzender des Mietervereins Bernburg



Mittwoch, 23.11.2011,  
15.00 Uhr

#### Nationalstolz aus moderner Sicht

Vortrag und Gesprächsrunde mit  
Gunnar Müller

Mittwoch, 30.11.2011,  
15.00 Uhr

#### Projektvorstellung

#### „Die Sprechende Bibliothek“

Vortrag und Gesprächsrunde mit dem  
„Sprechenden Buch“ Jaime Don Antonio



## Lesecafé

Bücherfreunde treffen sich

jeden zweiten Dienstag des Monats um 15.30 Uhr,

um interessante Bücher vorzustellen.



## Staufurt und Bergbau

Die Vortragsreihe bietet Ihnen

interessante und abwechslungsreiche Veranstaltungen

zum Thema Bergbau in der Region.



Jeden dritten Mittwoch im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr finden die Sprechzeiten des **Ausländerbeauftragten im SLK** statt.



## \*Computerkurse

Der **PC-Anwenderkurs** ist für Teilnehmer aller Altersgruppen geeignet, die noch keine Kenntnisse am PC haben und der **PC-Aufbaukurs** ist für Teilnehmer konzipiert, die den PC-Anwenderkurs absolviert haben und ihre Kenntnisse festigen und erweitern wollen.

Der **Excelkurs** erfordert von den Teilnehmern Vorkenntnisse im Umgang mit



dem PC.

### \* **Power Point**

In diesem Kurs geht es um die Erarbeitung und Präsentation von Vorträgen und Referaten mit Hilfe von Folien für vielfältige Anwendungen.

### \***Digitale Bildbearbeitung**

Lernen Sie in diesem Kurs alles über Grundlagen digitaler Bilder, Farbkorrekturen, Qualitätskorrektur von digitalen Bildern für unterschiedliche Medien, Grundlagen der Farbseparation, Einfache Retusche- und Montagearbeiten, sowie Druckvorbereitung und Druck.

### \***Coral Draw** - Zeichnen und Layouten wie die Profis

Mit Corel Draw setzen Sie Ihre kreativen Ideen in Vektorgrafiken um. Nutzen Sie das moderne Grafik- und Layoutprogramm zur einfachen und professionellen Gestaltung Ihrer Werbebroschüren, Geschäftspapiere, technischen Dokumentationen, zum Designen von T-Shirts, Mauspads oder Reklamewänden. Voraussetzungen: Windows Grundkenntnisse

### \***Weitere Computerkurse im Angebot**

- Office-Büroprogramme
- Internetsurfen und E-Mail
- Handybenutzung leicht gemacht (für Senioren)
- Ebay – Tipps und Tricks



### \***Lohn- und Gehaltsabrechnung mit Lexware**

Lernen Sie in einem dreitägigen Seminar, wie Sie die Lohnabrechnung für Ihre Mitarbeiter erstellen können.

## Gesundheitskurse

### \*Ernährungsberatung zur Gewichtsreduktion

Inhalte des Kurses sind:

- Hinweise für gesunde Ernährung
- Unterstützung zur dauerhaften Ernährungsumstellung
- Bewegungselemente zur Unterstützung der Gewichtsreduktion
- Muskelanspannungs- und Entspannungsübungen
- Einkaufs- und Kochtipps
- Suggestive Entspannungsübungen zur Festigung positiver Verhaltensweisen.



### \*Fit und aktiv bis ins hohe Alter

Sie erlernen:

- Muskelanspannungs- und Entspannungsübungen
- Übungen zur Stabilisierung des Kreislaufes.

### \*Gymnastik für Jung und Alt

In diesem Kurs geht es um das Verbessern und Erhalten der Fitness und Kondition durch zielgerichtetes Training aller Körperregionen.



Inhalte des Aufbaukurses (80 Stunden):

- Vertiefen und Anwenden der Kenntnisse und Techniken über das Verhalten, die Kommunikation und die Umgangsformen bei der Betreuung
- Beschäftigungsmöglichkeiten im ambulanten und stationären Tagesablauf
- Möglichkeiten der Stärkung von Gedächtnis, Ausdauer, geistiger Leistungsfähigkeit u.a.
- Musik und Bewegung im Alter als Mittel des Erhalts von physischen und psychischen Potenzen des alten Menschen
- Sturzprophylaxe

### \*2-tägige Fortbildung für Pflegekräfte



Inhalt:

- Sport und Bewegung im Alter
- Sturzprophylaxe
- Verbesserung der Feinmotorik durch das Anfertigen von Gegenständen
- Erhalt und Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit durch das Umsetzen von Handlungsabläufen bei leichten Tätigkeiten

### \*Gerontologischer Assistent

Gerontologische Assistenten bieten qualifizierte Hilfe und entlasten die professionellen Pflegekräfte.

Inhalte der Fortbildung:

- Begriffe, Ziele, Aufgaben, Grundlagen und Konzepte der Altenpflege
- Grundlagen der Gerontopsychiatrie, Gerontopsychologie und Geragogik
- Anatomie und Physiologie alter Menschen
- Soziologische Grundlagen des Alters, Ergotherapie und Sport
- Praktische Geriatrie, Arzneimittelkunde, Ernährungslehre, Sturzprophylaxe u.a.

**Beginn: Montag, 08.08.2011, 08.00 Uhr**

## Sprachkurse

### **\*Englisch- und Russischclub**

Für alle, die gern in der Gruppe, eigenständig und mit Partnern ihre Englisch- bzw. Russischkenntnisse festigen und erweitern wollen, bietet der Staßfurter URANIA e.V. das Lernen in Gesprächsgruppen an.

Englischclub: dienstags 14.30 - 15.00 Uhr

Russischclub: donnerstags 15.30 - 16.30 Uhr

### **\*Spanisch- und Englischkurse für Erwachsene**

Für Anfänger und Fortgeschrittene werden Sprachkurse angeboten, in denen die Teilnehmer einen umfangreichen Wortschatz erwerben, die Grammatik erlernen bzw. erweitern und in die Lage versetzt werden, sich zu verständigen und Gespräche zu führen.

### **\* Englisch für Senioren**

Lernen und erweitern Sie in den Vormittagsstunden Ihre Sprachkenntnisse in einem Anfänger- oder Aufbaukurs.



Der Kurs ist:

- auf die Bedürfnisse von älteren Kursteilnehmern ausgerichtet
- nützlich als Vorbereitung für den Auslandsurlaub.

## Berufliche Fort- und Weiterbildung

### **\*Fortbildung zum Suchtberater (berufsbegleitend)**

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Anthropologie
- Grundlagen der Persönlichkeitspsychologie
- Theorien der Suchtentstehung
- Legale Suchtmittel
- Illegale Suchtmittel
- Nichtsubstanzengebundene Suchtformen
- Anatomie und Physiologie von Organsystemen, die in charakteristische Weise am Suchtgeschehen beteiligt sind
- Haltung der Gesellschaft zur Sucht im Allgemeinen und zu differenzierten Süchten und verschiedenen Adressatengruppen (Männer, Frauen, Jugendliche)
- Beratung und Gesprächsführung
- Familien, Umfeld und Co-Abhängigkeit
- Behandlungs- und Betreuungskonzepte
- Überblick über familientherapeutische Interventionsmodelle
- Suchtprävention
- Anamnese

Zielgruppe:

- alle in Beratung und Behandlung Tätige, die mit Suchtkranken und deren sozialem Umfeld konfrontiert sind, z.B. Sozialarbeiter, Erzieher, Psychologen, Lehrer, Krankenpflegepersonal, Bewährungshelfer, Familienhelfer, Exekutivorgane, Jugendbetreuer

Der **berufsbegleitende Kurs** erstreckt sich über einen Zeitraum von 18 Monaten.

Die Förderung ist bei entsprechender Zugangsvoraussetzung über eine Bildungsprämie möglich.

## \*Qualifizierung von Betreuungskräften in Pflegeheimen nach § 87b SGB XI (Vollzeitkurs)

Inhalt:

- Demenz: Begriff, Formen, Symptome und Einflussfaktoren
- Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten der Demenz
- Aspekte des Krankheitsbildes aus psychologisch-soziologischer Sicht
- Umgang mit Demenzkranken: Kommunikation und Umgangsformen, Beschäftigungsmöglichkeiten und Freizeitgestaltung
- Grundkenntnisse über typische Alterskrankheiten z.B. Diabetes und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Selbstreflexion in der Betreuung und Stressbewältigung
- Ernährungslehre
- Verhalten beim Auftreten eines Notfalls: Erste Hilfe
- Rechtliche Grundlagen

Die Förderung ist bei entsprechender Zugangsvoraussetzung über einen Bildungsgutschein möglich.

**Beginn: Montag, 26.09.2011, 08.00 Uhr**

## \*Qualifizierung von Betreuungskräften in Pflegeheimen (berufsbegleitend)

Inhalte des Basiskurses (80 Stunden):

- Psychologisch-soziologische Aspekte von Krankheitsbildern
- Grundkenntnisse der Kommunikation und Interaktion unter Berücksichtigung der Kommunikation mit psychisch Kranken und an Demenz erkrankten Menschen
- Zusammenhang von Pflege und Betreuung
- Selbstreflexion in der Betreuung und Möglichkeiten der Stressbewältigung
- Ernährung im Alter
- Erste Hilfe und Rechtskunde

## \*Rücken- und Körpergesundheit



Das erwartet Sie in dem Kurs:

- dynamisch aktives Sitzen, rüchenschonendes Stehen, Bücken, Heben und Tragen
- gezielte gymnastische Ausgleichsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen
- spezielle Übungen für die Bauch-, Rücken-, Schulter- und Nackenregion mit Hilfe von Kleingeräten
- rückenfreundliches Verhalten in der Freizeit und am Arbeitsplatz
- einfache Entspannungsverfahren
- Koordinations- und Muskeltraining mit MFT- Multifunktionalen Trainingsgeräten, dem S3-Check durch Umgang mit Flexi-bar (Schwingstab) und neu: mit Gymstik zur Kräftigung
- Heranführung an dauerhafte Bewegungsmöglichkeiten, z.B. Nordic Walking, zur Verbesserung der eigenen Fitness und Lebensqualität

## \*Orient – Inspiration und Schönheit

Wer Freude an Bewegung hat und etwas gegen körperliche Beschwerden tun möchte, findet hier die ideale Ergänzung eines ganz persönlichen Fitnessprogramms.

## \*Yoga-Kurs für Anfänger - Entspannen und neue Kräfte sammeln

Erleben Sie, wie Ihr Körper beweglicher, kräftiger, gelenkiger, widerstandsfähiger und vitaler wird.

Yoga-Übungen bewirken zugleich Entspannung, Ruhe, Energiesteigerung und eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.



**Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen!**