



= Kurse in der



Anmeldung bitte schriftlich an
**Senioren- und Frauenbüro in der
Baustraße 41, 64372 Ober-Ramstadt** oder
per Fax: 0 61 54 / 7 02 -55 oder 0 12 12-5-10 98 18 41
E-mail an petri-villa@ober-ramstadt.de

Alle Kurse und Seminare finden nur statt, wenn spätestens 8 Tage vor Beginn **mind. 8 schriftliche Anmeldungen (bei einigen Kursen 6 oder auch 10)** vorliegen. Eine Anmeldebestätigung kann leider nicht versandt werden. Bei Nichtzustandekommen oder Überbelegung eines Kurses erhalten die angemeldeten Teilnehmerinnen eine schriftliche oder telefonische Absage.

Die Anmeldegebühr wird dann zurück erstattet.

Bitte beachten !!!

Anmeldungen sind gültig, wenn sie rechtzeitig **schriftlich** erfolgen und die erforderliche Anmeldegebühr, per Scheck oder in bar beilag. Die Anmeldegebühr wird mit der Kursgebühr verrechnet.

How are You? Fortgeschrittene (advanced)



dienstags

ab

04.10.11

15.00 – 16.30 h



Ohne Englisch geht heutzutage gar nichts mehr! Hatten Sie bisher keine Gelegenheit Englisch zu lernen oder haben Sie das, was Sie einst konnten, längst wieder vergessen? Englisch ist für Deutsche eine recht leicht zu erlernende Sprache. Es ist nie zu spät, man kann auch als Senior/in diese Sprache noch lernen und es macht sogar Spaß. Versuchen Sie es! Teilnehmerbeitrag 4 € pro Nachmittag, mind. 6 TN (Karla Koch, pens. Lehrerin)

Kurs Nr. 001/ TN-Beitrag 40,- Euro für 10 Nachmittage

Deutsch-Sprachkurs für Anfängerinnen

PV

**Dienstag
u. Freitag**
von 9:00
bis 12:00 Uhr

**Termin
wird noch
bekannt
gegeben**



maximal
16 Teil-
nehmerinnen

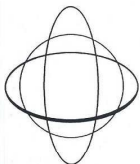
Sind Sie neu in Deutschland und wollen zusammen mit anderen ausländischen Frauen Deutsch lernen? Im Herbst beginnt ein Kurs für Frauen, die Deutsch lernen möchten. In vier Wochen lernen Anfängerinnen jeweils dienstags und freitags vormittags sich in unserer schweren Sprache besser zu verständigen. Sie erhalten außerdem viele wichtige Informationen über das Leben in Deutschland. Auch für Mütter mit kleinen Kindern (Kinderbetreuung hier in der Petri-Villa). Der Kurs findet statt in Kooperation von Jugendmigrationsdienst des Internationalen Bundes (JMD) und Stadt Ober-Ramstadt, er ist kostenlos und wird unterstützt vom Bundesministerium für Migration und Flüchtlinge (bamf). Schriftliche Anmeldung erforderlich! Nähere Informationen IB-Migrationsdienst, Fr. Wilbert, Tel. 06151 592721

Kurs Nr. 002 / TN-Beitrag 0,- Euro

Ismakogie Einführungskurs für Anfänger/innen

PV

mittwoch
S
ab 22.09.
10:00-11:15
Uhr



Ismakogie, eine Bewegungs- und Haltungslehre nach Professor Anne Seidel, ist geeignet für alle, die bewusst, aber wie nebenbei (kein Fitnessstudio, keine teure Sportkleidung) im Alltag etwas für ihre Gelenke, Knochen und Muskeln, für ihre Haltung und Bewegungsabläufe tun möchten, sowohl um Verschleißerscheinungen vorzubeugen, als auch trotz vorliegender Schädigungen nicht einzurosten. Geübt wird vorwiegend auf Stühlen. Alle Übungen sind leicht zu erlernen. Nebenbei gibt es Sequenzen der Konzentration und Entspannung. Sie lernen ein reichhaltiges, gut in den Alltag zu integrierendes Bewegungsrepertoire kennen, dass Sie nachhaltig aufrichtet und mit dem Sie erfüllt nach Hause gehen werden. Bequeme Kleider und Socken mitbringen.

Kurs Nr. 003 / TN-Beitrag 60,- Euro 6 Vormittage

Integrationskurs für Frauen (zertifizierter Sprachkurs) mit Kinderbetreuung

PV

**mittwochs,
donnersta
gs und
freitags
9.00-12.30 h**

Im Herbst soll wieder ein neuer Integrationskurs in Zusammenarbeit mit dem Internationalen Bund angeboten werden. Der genaue Termin wird noch in der Presse bekannt gegeben.

Der Kurs beinhaltet:

Sprachkurs mit bis zu 900 Unterrichtsstunden

Orientierungskurs mit 45 Unterrichtsstunden

Abschluss: Niveau B1 **Zertifikat Deutsch**

Kosten: 1 Euro pro Unterrichtsstunde

(Kostenbefreiung bei niedrigem Einkommen ist möglich)

Der Kurs findet statt im Trio Nieder-Modauer Weg 10 in Ober-Ramstadt.

Anmeldung bei : Internationaler Bund -

Jugendmigrationsdienst, Frau Uschi Wilbert, Tel. 06151 592721



Kurs Nr. 004 / TN-Beitrag 1,- Euro pro Unterrichtsstunde

Ganzheitliches Gedächtnistraining

PV

**mittwochs
05.10. bis
02.11.10
von 15.00
bis 16.30
Uhr**



„Das Gedächtnis ist die Schatzkammer des Lebens“ sagte schon Cicero und diese Schatzkammer zu trainieren gehört genauso zum Wohlbefinden des Menschen wie körperliche Fitness. Regelmäßiges, ausgewogenes Training des Gedächtnisses ist die Grundlage für geistige Fitness bis ins hohe Alter und steigert die Lebensqualität. Spielerisch und stressfrei erlernen Sie in diesem Kurs Techniken zur Leistungssteigerung ihres Kurz- und Langzeitgedächtnisses. Hirnleistungen wie Merkfähigkeit, Wortfindung oder Denkflexibilität werden in Verbindung mit Konzentrations-, Koordinations- und Entspannungsübungen trainiert. Renate Schäfer-Weis, Gedächtnistrainerin) mind. 6 , max. 12 TN

Kurs Nr. 005 / TN-Beitrag 22,- Euro

Herbstliche Suppen - Kulinarischer Abend mit Elke Burger und Marlies Link-Haus



**Montag
31.10.
19:00 Uhr**



Im Herbst und Winter schmeckt eine heiße Suppe besonders gut! Heute kochen wir zusammen viele verschiedene Suppen, die in die Jahreszeit passen, von diversen Kürbissuppen über verschiedene Gemüsecremes, klare Kartoffelsuppe, Pilzsuppe, rote Linsensuppe, bis zu leckeren Suppen mit asiatischen Gewürzen, Fisch und Krustentieren. Die Materialkosten werden umgelegt, max. 10,- € /Person. Natürlich genießen wir unsere Ergebnisse bei einem Glas Wein. Bitte rechtzeitig anmelden, es stehen nur 10 Plätze zur Verfügung.

Kurs Nr. 006 / TN-Beitrag maximal 10,- Euro

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt... Bastelnachmittag in der Petri-Villa



**Do. 24.11.
15:00-
17:00**



Wir machen jahreszeitliche Dekorationen, Adventskränze und weihnachtliche Gestecke, um unsere Wohnung und die Petri-Villa für die Weihnachtszeit herzurichten. Sie können die benötigten Materialien entweder von den Anleiterinnen erwerben, oder selbst mitbringen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig mit dem im Programmheft abgedruckten Formular an.

Kurs Nr. 007 / TN-Beitrag 3,- Euro zzgl. Materialkosten

Wir brauchen Sie!

Hat Ihnen unser Angebot gefallen? Die Petri-Villa steht und fällt mit der Bereitschaft vieler Menschen, sich ehrenamtlich zu engagieren. Wenn Sie sich für unsere Angebote interessieren und auch gerne mitarbeiten möchten, egal ob Sie in der Seniorenarbeit aktiv werden wollen, ehrenamtliche Fahrdienste für Senioren übernehmen möchten, oder ein bisschen Zeit zu verschenken haben, um jemand damit eine Freude zu machen – setzen Sie sich bitte mit dem Senioren- und Frauenbüro in der Petri-Villa in Verbindung (06154 702 -39 10 oder -3911).