

Programm Freundeskreis 2024

19. – 21. Januar **Boßeln in Warpe/Nordholz** mit Besuch in einer interessanten Einrichtung

01. – 03. März **Freundeskreiswochenende**

Thema 1: „Bargeldloses zahlen - einfach oder einfach ein Fluch“

mit Dr. Gerhard Wysocki

Vom Naturalientausch zum Münzgeld seit der Antike bis hin zum bargeldlosen Bezahlen war ein langer Weg. Geld ist heute weniger gegenständlich händelbar als vielmehr bedrucktes Papier und demnächst nur noch als Zahleninformation auf einem Datenträger verfügbar.

Dieser Umstand wird unsere soziale Bindung untereinander stärker verändern als viele vermuten. Es mag bequemer erscheinen, hat aber auch seine Tücken: Wir werden allmählich zum „gläsernen Menschen“ und nicht nur durch die Finanzämter kontrollierbar – so die Befürchtungen der Kritiker.

Wie kommt das? Welche Bedeutung haben die Ereignisse? und vor allem: Auf welche Folgen werden wir uns einrichten müssen?

Mit diesen und weiteren Fragen an das Geld, an seine Formbestimmungen und die alltäglichen Konsequenzen wollen wir uns in dem Seminar befassen.

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 20 Personen begrenzt!

Thema 2: „Eine Auszeit mit Yoga, Wandern und einer Prise Ayurveda“

(Frauengruppe)

mit Viola Bellon

Hier tankst du neue Energie für Dich! Nicht nur für ein Wochenende, sondern du gehst mit Übungen und neuen Ideen für den Neustart in deine Gesundheit in deinen Alltag.

Viola Bellon ist erfahrene Yogalehrerin, Basenfasten Coach und Ayurveda Beraterin. Sie gibt ihre Erfahrung an Euch weiter.

Yoga. Beim Yoga geht es weit mehr als um Techniken, die Körper und Geist entspannen. Die Übungen zielen darauf in die "eigene Mitte" zu finden. Das Anliegen ist, sich wieder im Körper wohl zu fühlen und Klarheit und Ruhe für den Geist zu gewinnen. Vini-Yoga orientiert sich an den Einschränkungen und Möglichkeiten des übenden Menschen. Wir bewegen uns auf sanfte Art & Weise.

Wandern. Wir nutzen die schöne Umgebung des Bildungshauses und die Natur als Abwechslung zum Bewegungsprogramm. Bei einem gemeinsamen Spaziergang (ca 1,5h) geht es in die Kraftquelle Natur und zur Stärkung in die Steinberg Alm.

Ernährung. Basenfasten ist „Fasten mit Obst und Gemüse“. Man kann sich satt essen und entschlackt ganz nebenbei den Körper. Das Fasten kann ein wunderbarer Einstieg in ein neues Bewusstsein für die eigene Ernährung, Gesundheit und den eigenen Körper darstellen. Viola Bellon wird einfach und anschaulich dieses Konzept vorstellen sowie ihre Prise Ayurveda mitbringen. Inspiration für die Ernährung im Alltag? Garantiert.

14. – 17. März **Arbeitseinsatz Frühjahr**

24. – 26. Mai **Freundeskreis on Tour nach Helmstedt und Marienborn** mit Programm, Übernachtung

31. Mai – 02. Juni **Freundeskreiswochenende** (Freitag: Nacht der Kleinkunst)

Blankenburg, die Blumen und Villenstadt (nur Sonnabend)
mit Michael Lemmel

Abfahrt 9.00 Uhr in Goslar. Führung im Schloss Blankenburg von 10.30 bis 12.00 Uhr. Tischreservierung in der Oberen Mühle von 12.00 bis 13.30 Uhr. Danach für die „Fußlahmen“ ein gemütlicher Spazierweg durch den Barockgarten (Fasane-rie) bis nach unten zum kleinen Schloss (Tour-Info). Ggf. Kaffeetrinken im Teehaus (bei gutem Wetter im Barockgarten-herrlich) oder in der Altstadt. Wer will, auf gleicher Höhe durch die Altstadt, Rathaus, Kirche (da geht es etwas bergan) etc. Angebot für fitte Wanderer: Leichte Kletterpartie über die Teufelsmauer, gute Wanderschuhe erforderlich. Ggf. weiteres Angebot Blankenburg als Villenstadt mit Führung (nicht in den Villen-alles privat). Abfahrt am kleinen Schloss (Bus kann dort halten) um 16.30 Uhr. Rückkehr ca. 17.45 Uhr in Goslar.

06. – 08. Sept. **Freundeskreiswochenende**

Thema 1: „Empathische Kommunikation“ (Frauengruppe)
mit Sabine Schlegel-Lausch, Empathie-Kultur by CKM

Missverständnisse, Streitigkeiten, Konflikte, wer kennt das nicht? *Was wir wie sagen und hören entscheidet über die Qualität unserer Beziehungen!* Einfühlsames und wohlwollendes Zuhören; sich auf achtsame, klare und angenehme Art ausdrücken, ist der Kern der empathischen Kommunikation (GfK). Aus unbedachten Äußerungen werden so tiefe, wertschätzende Gespräche auf Augenhöhe. Bei der **Empathischen Kommunikation** (GfK) handelt es sich um ein **leicht verständliches** 4-Schritte-Modell nach Dr. Marshall Rosenberg, das **für alle Menschen in jeglicher Lebenssituation anwendbar** ist.

Thema 2: „Weimar – Bauhaus – ich“
mit Antje Löffler

Die Ansatzpunkte der Gestaltung des Bauhausstiles sieht man heute in vielen Bereichen und glaubt gar nicht, wie sehr unser Leben und unserem Geschmacks-empfinden davon beeinflusst werden.

Meine Familie und ich haben eine ganz besondere Beziehung zum Bauhaus und seiner Geschichte.

Die Vorfahren wohnten gleich um die Ecke. Die Geschichten zwischen Geschichtlichem und Familiengeschichten prägten meinen Werdegang in Weimar. Die Berührungspunkte waren schon in meiner frühen Jugend da und setzen sich bis heute fort.

Dieser Abgleich zwischen Fakten und Anekdoten wird spannend.

24. – 27. Oktober **Arbeitseinsatz Herbst**

29. Nov. – 01. Dez. **Freundeskreiswochenende** (mit Mitgliederversammlung)

Thema 1: „Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht - Testament“ mit NN

Patientenverfügung: Welche medizinische Behandlung möchte ich als Mensch erhalten, wenn ich dies nicht mehr selbst äußern kann? Bspw. wird hier festgelegt, ob lebensverlängernde Maßnahmen durchgeführt werden sollen – auch wenn keine Chance auf Besserung besteht.

Vorsorgevollmacht: Damit Ehepartner, Eltern, Kinder oder eine andere Person meines Vertrauens im Bedarfsfall meinem Willen entsprechend entscheiden und mich vertreten können, ist eine Vorsorgevollmacht wichtig. Mit dieser bevollmächtige ich eine Person meines Vertrauens, im Fall der Fälle Entscheidungen, wie zum Beispiel über stationäre Pflege zu treffen.

Testament: Im Testament ist der letzte Wille festgelegt. Damit dieses rechtskräftig ist, muss es vollständig handschriftlich und lesbar verfasst sein und mit einer Überschrift, wie etwa Mein letzter Wille“ oder „Testament“ sowie einer Orts- und Datumsangabe versehen werden. Abschließend muss das Dokument mit vollem Namen unterschrieben werden.

Viele von uns stehen bei der Erstellung dieser wichtigen Dokumente vor zahlreichen Fragen: Was gibt es zu beachten? Wie erstelle ich die Unterlagen, so dass sie formell gültig sind? Und wie formuliere ich eigentlich meinen letzten Willen?

Dieses Seminar will uns hierzu Hilfestellungen bieten, jedoch keine individuellen Dokumente erstellen.

Thema 2: „Zinnfiguren gießen und gestalten“ mit Patrick Kruse und Team

Patrick Kruse und Team begleiten wieder in den Räumen des Zinnfiguren-Museums in der Lohmühle. Es werden die verschiedensten Zinnmotive gestaltet und gegossen.

Dies geht von menschlichen Figuren über Tiermotive und Schachfiguren bis zum Weihnachtsbaumschmuck. Die anfallenden Materialkosten für Zinn, Pinsel, Farbe etc. sind von den TN direkt im Zinnfiguren-Museum zu entrichten.

Thema 3: „Advents- und Weihnachtsschmuck mit Tannengrün, Kerzen und Co.“ mit Barbara Oldeland, Anke Meyn und Aranka Sasse

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür. In diesem Jahr binden wir unsere Adventskränze und -gestecke ganz nach unseren Wünschen selbst. Außerdem können auch noch kleine Weihnachtswichtel gebastelt werden. Tanne, Kerzen, Schleifen und was sonst noch so zur Deko gebraucht wird, steht zum Selbstkostenpreis zur Verfügung. Beim Werkeln stimmen wir uns mit weihnachtlicher Musik und der einen oder anderen Weihnachtsgeschichte auf den Advent ein.

Thema 4: „Stadtarchiv Goslar – Das Gedächtnis der Stadt“ mit Ulrich Albers

Das Archiv der ehemaligen Reichsstadt Goslar gehört zu den ältesten und bedeutendsten Kommunalarchiven in Deutschland.

Während dieses Seminars werden wir die zahlreichen Bestände des Archivs, angefangen von mittelalterlichen Urkunden bis hin zu modernen Überlieferungen und Sammlungen kennenlernen.

Auf dem Programm stehen auch die Besichtigung des 2021 neu bezogenen Archivs sowie die praktische Arbeit mit verschiedensten archivischen Quellen.