

Das Wanders ist des Müllers Lust...

In den letzten Jahren haben wir wiederholt Seminare in der Kombination „lernen und Freizeit“ angeboten. Das möchten wir auch in 2019 weiterführen. Dieses Mal werden wir die Freizeit mit mehr Bewegung kombinieren und neben dem Erlernen von Gebärden auf Wanderschaft gehen. Entstanden ist diese Idee auf dem Jakobsweg von Porto nach Santiago de Compostela, bei der wir in einer Gruppe von 16 Schlappohren und Stehohren eine schöne Zeit miteinander verbringen durften. Nicht alle trauen sich eine Fernwanderung zu oder können die Zeit dafür aufbringen. Daraus entstand dann die Idee, etwas in Deutschland anzubieten und jeden Tag eine überschaubare Strecke mit leichtem und mittelgradigem Schwierigkeitsgrad anzubieten. So kann jeder nach eigener Einschätzung an den verschiedenen Touren teilnehmen.

Gebärden lernen in Verbindung mit Urlaub hat sich als eine spannende Kombination herausgestellt, die Menschen anspricht und verbindet. Das Motto war und ist, von jedem etwas, alles kann, nichts muss.

Die Idee: Kommunikation ist für erwachsene schwerhörige und ertaubte Menschen sowie für CI-Träger ein Thema für sich. Im Gegensatz zu Hörenden, die in der Lautsprache miteinander kommunizieren, und Gehörlosen, die in der Regel die Gebärdensprache als Kommunikationsmedium nutzen, haben es erwachsene schwerhörige und ertaubte Menschen sowie CI-Träger deutlich schwerer, denn sie bilden keine Kommunikationsgemeinschaft mit einer einheitlichen, eindeutigen und eigenen Kommunikation. Lautsprachbegleitende Gebärden (LBG) können eine kommunikative Brücke zwischen Menschen bilden. Diese Brücke zu schaffen ist das Ziel des Seminars.

Viele Betroffene haben diese Kommunikationshilfe für sich schon erkannt und bereits einige Kurse besucht. Wenn Freunde und Familie später mit einsteigen wollen, können nicht die gleichen Kurse besucht werden. Hier möchten wir ansetzen, Anfänger und Fortgeschrittene erlernen gleichzeitig in getrennten Kurseinheiten die Grundzüge von LBG bzw. bauen ihre Kenntnisse im Fortgeschrittenenkurs aus. Die Kurse finden in zwei Gruppen statt. Beide Gruppen haben dann Gelegenheit, das Gelernte während des umfangreichen gemeinsamen Freizeitangebotes praktisch anzuwenden. Dabei stehen beide Dozenten unterstützend zur Seite. Aktives gebärden steht also bei den Freizeitaktivitäten im Vordergrund.

Das Team:

Der Dozent Lorenz Lange ist ein erfahrener „alter Hase“ und bietet seit vielen Jahren erprobte LBG-Kurse an, in denen junge und ältere, betroffene und nicht betroffene Menschen Gebärden als ein Kommunikationsmedium kennen und schätzen lernen sowie ausbauen und festigen können.

Die Dozentin Cornelia Pallas hat diese Schule erfolgreich durchlaufen und einen eigenen Weg gefunden, Menschen den Einstieg in und das Erlernen von LBG mit Spaß und Freude zu ermöglichen.

Das zur Verfügung stehende Wellness- und Fitnessangebot des ausgesuchten Hauses werden den Rahmen für ganzheitlich erholsame Tage bieten.

Wer mag, kann den Tag unter fachkundiger Anleitung mit Qigong beginnen. Qigong hilft, Geist, Bewegung und Atmung in Einklang zu bringen und ist eine wunderbare Möglichkeit entspannt in den Tag zu starten.

Termin: 24. bis 30. August 2019

Unterbringung:

Wir werden im VdK Kur- und Erholungshotel "Zum Hallenberg" in Bad Fredeburg untergebracht sein. Dieses liegt mitten im Naturpark Hochsauerland. Es wird wegen seiner paradiesischen Ruhe und seines Panoramablicks in einer Höhenlage von ca. 600 Meter sehr geschätzt. Vom Hotel aus können wir auf den endlosen Wanderwegen durch Wald und Flur in fast unberührter Natur und gesunder Luft die Höhen des Sauerlands genießen.

Alle Zimmer sind komfortabel mit Dusche/WC, Telefon, TV und Balkon bzw. französischem Balkon ausgestattet und bieten einen herrlichem Panoramablick auf Bad Fredeburg und das Sauerland (Zimmer Südseite).

Die Zimmer sind mit einem kostenfreien Gäste W-Lan Netz verbunden sowie mit einem festen Lan Anschluß. Jedes Zimmer verfügt über eine digitale Gästemappe. Diese Gästemappe beinhaltet Informationen über Hotelleistungen und Ausflugsmöglichkeiten rund ums Hotel und das Sauerland.

Eine Bierstube, Kaminzimmer und Lesezimmer und eine Kegelbahn laden zu erholsamen Abenden ein. Auf der Sonnenterrasse können wir Eisbecher, Kaffee und hausgebackenen Kuchen genießen.

Entspannung und Erholung finden wir im Erholungsbereich mit Hallenbad und Wintergarten, Finnische Sauna mit Ruheraum, Infrarot-Kabine, Hydrojet und Solarium, Fitnessraum und Raum für Körperpflege.

Verpflegung:

Die gastronomische Einrichtung des Hotels lädt bei Halbpension (wenn wir wollen auch Vollpension zum gleichen Preis) zu regionalen kulinarischen Genüssen ein.

Teilnahmegebühr:

LBG-Seminar einschließlich Übernachtung mit Vollpension sowie umfangreiches Freizeit- u. Wohlfühlprogramm*

Doppelzimmer Komfort : € 656 (VDK Mitglieder 626) pro Person

Einzelzimmer Komfort : € 786 (VDK Mitglieder € 756) pro Person

min. Teilnehmerzahl: → 10 Personen **max. Teilnehmerzahl:** → 20 Personen

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns vor, die Reise bis spätestens 2 Wochen vor Reiseantritt abzusagen. Bereits bezahlte Teilnehmergebühren werden selbstverständlich erstattet.

Anmeldefrist: 29. März 2019

***enthaltene Freizeit- und Wohlfühlprogramm** (optional: alles darf, nichts muss)

Technische oder wetterbedingte Programmänderungen oder -ergänzungen vorbehalten

Seminarinhalte:

LBG steht für lautsprachbegleitende Gebärden. Im Gegensatz zur DGS (deutsche Gebärdensprache), die eine eigenständige Sprache darstellt, wird in der LBG die gesprochene Sprache durch Gebärden unterstützt bzw. begleitet. Im Seminar werden die

dafür benutzten Gebärden zu einem großen Teil aus dem Gebärdenschatz der DGS entnommen. Diese sind in vielen Punkten eindeutiger und logischer als viele Gebärden der klassischen LBG.

In dem Seminar „LBG“ wird die Kommunikationsbrücke zwischen erwachsenen schwerhörigen und ertaubten Menschen sowie CI-Trägern und ihren Bezugspersonen im Vordergrund stehen. Das Arbeiten in zwei Gruppen ermöglicht es, auf die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer einzugehen und das Konzept auf diese anzupassen. Dabei ist wesentlich, dass die Kommunikation innerhalb der Gruppen weitestgehend mit Gebärdenunterstützung stattfindet, damit gebärdensprachliche Interaktion bereits geübt und verinnerlicht wird.

Die Gruppe der Anfänger macht sich mit den Grundkenntnissen in LBG vertraut und bekommt einen Einstieg, um schnell in den Kontakt zu hörgeschädigten Menschen zu kommen und die für den Erstkontakt wichtigen Informationen zu erfragen. Kompetenzen in manuellen Kommunikationstechniken wie das deutsche Fingeralphabet fließen immer wieder in den Seminarablauf ein und erweitern so die kommunikativen Fähigkeiten der Teilnehmer.

In der Gruppe der „alten Hasen“ werden bereits erworbene Gebärdensprachkenntnisse gefestigt und vertieft. Dabei wird individuell auf die Belange der Teilnehmer eingegangen.

Das Unterrichtsziel liegt darin, den Teilnehmern die effektive Anwendung der erarbeiteten Kommunikationstechniken im Alltag zu ermöglichen. Verständigungssituationen sollen durch eigenes aktives Verhalten gestaltet werden, dieses wird an praktischen Beispielen demonstriert und geübt. Diese gezielten Informationen helfen, Missverständnisse und Konflikte zu vermeiden.

Im anschließenden Freizeitprogramm welches Bestandteil des Seminars ist, steht für beide Gruppen die Anwendung des Gelernten im Vordergrund. Auch hier steht im Vordergrund, dass die Kommunikation innerhalb der gesamten Gruppe weitestgehend mit Gebärdenunterstützung stattfindet, damit die gebärdensprachliche Interaktion bereits geübt und verinnerlicht wird.

Weitere Hilfen zur Verständigung aus angrenzenden Bereichen, die nicht Teil dieses Seminars sein können (Absehen, Hörtaktik, Sozialisation Hörgeschädigter usw.), werden als Diskussionsgrundlage gesondert vorgestellt und individuell einbezogen.

Folgende Touren sind angedacht:

Von Schanze nach Schmallenberg

Mit dem Wander- und Sightseeing-Bus fahren wir hinauf nach Schanze (720m). Von dort aus wandern wir auf einer Strecke von 12,2 km zurück bis nach Schmallenberg. Der Weg verläuft auf Teilen des WaldSkulpturenWeges über den „Giersberg“, an Grafschaft vorbei und schließlich in den historischen Stadtkern Schmallenbergs – ideal für Wanderer, die sich neben der Natur auch für die künstlerische und historische Seite des Schmallenberger Sauerlands interessieren.

Der Weg im Detail:

Schwierigkeitsgrad: leicht

Strecke:	12,2 km
Dauer:	3:55 Std
Aufstieg:	156 hm
Abstieg:	457 hm

Hunau - Naturerlebnisweg über den Bergrücken nordöstlich von Schmallenberg

Der bis zu 818 Meter hohe Bergrücken Hunau stellt eine der höchsten Erhebungen Nordrhein-Westfalens dar. Neben großen Laubholzbeständen finden sich hier auch zwei der im Sauerland seltenen Moore.

Der Bergrücken der Hunau erhebt sich zwischen den Ortschaften Siedlinghausen im Nordosten und Bad Fredeburg im Südwesten auf etwa 14 Kilometern Länge. Im Naturschutzgebiet „Hunau–Langer Rücken–Heidberg“ findet man ausgedehnte, bodensaure Buchenmischwälder mit kleinen Schluchtwäldern, naturnahen Quellen, kleinen Bachläufen und Felsen. Besonderheiten sind die beiden mehr als 8000 Jahre alten Hangquellmoore „Nasse Wiese“ und „Rauhes Bruch“, die schon seit 1955 Naturschutzgebiet sind.

Hier finden sich eine ganze Reihe seltener Pflanzenarten: Wollgräser, Knabenkräuter, Fieberklee und der einzige Standort der Moosbeere im Hochsauerlandkreis. Die seltene Große Moosjungfer, eine Moorlibellenart, findet hier einen geeigneten Lebensraum. Durch die Beweidung mit Rindern der alten Haustierrasse „Rotes Höhenvieh“ werden die wertvollen Biotope vor der Verbuschung bewahrt.

Der Weg im Detail:

Schwierigkeit: mittel

Strecke:	9,8 km
Dauer:	3:00 Std
Aufstieg:	320 hm
Abstieg:	320 hm

Schmallenberg: Waldarbeiter- und Försterpfad in Latrop

Wald und Forst sind 2 bestimmende Themen in der geschichtlichen Entwicklung der Region. So zeigen 17 Stationen wie etwa ein Kohlenmeier aufgebaut ist und funktioniert oder wie der Wald der Zukunft aussehen kann.

Der Waldarbeiter- und Försterpfad startet mit der ersten Station dem Waldarbeitermuseum (geöffnet von täglich 9 bis 18 Uhr) am Ortseingang von Latrop. Weiter geht es nun entlang des Baches Lüttmeckesiepen u.a. zur Köhlerei und zur Holzbrücke. Mit Blick auf den Ort führt der Pfad hinaus ins Grubental wo wir die Station "Alte Pflanzkamp" aus dem Jahr 1830 besichtigen können. Hier wendet gleichzeitig der Rundweg und führt uns durch den Ort Latrop zurück zum Ausgangspunkt.

Der Weg im Detail:

Schwierigkeit: leicht

Strecke: 4,3 km

Dauer: 1:30 Std

Aufstieg: 180 hm

Abstieg: 156 hm

Von Schanze über den Rothaarsteig nach Jagdhaus

Von vielen als das "Filetstück des Rothaarsteiges" bezeichnet! Besondere Highlights auf diesem Weg sind die Hängebrücke und ein Teil der Skulpturen vom WaldSkulpturenWeg. Herrliche Wanderung ohne nennenswerte Steigungen.

Der Weg im Detail:

Schwierigkeit: leicht

Strecke: 13,9 km

Dauer: 3:45 Std

Aufstieg: 186 hm

Abstieg: 254 hm

Golddorf-Route Fleckenberg

Die Golddorf Route Fleckenberg führt um das Golddorf von 1977 und zeigt die schönsten Aussichten auf Fleckenberg im Hochsauerland und die Umgebung.

Die Tour kann an verschiedenen Stellen abgekürzt werden. Einkehrmöglichkeiten erreichen wir durch kurze Abstecher von der Tour.

Der Weg im Detail:

Schwierigkeit: mittel

Strecke: 10,9 km

Dauer: 3:00 Std
Aufstieg: 165 hm
Abstieg: 237 hm

Golddorf Route Oberkirchen

Aussichtsreiche Tour mit Einkehrmöglichkeiten rund um das Golddorf Oberkirchen im Schmallenberger Sauerland. Die Wanderung führt von Oberkirchen zur Kunstschmiede Schütte an der "Schwarzen Fabrik", weiter aussichtsreich zum Naturschutzgebiet "Sommerseite", vorbei am Weiler "Vorwald" und durch walddreiehes Gebiet zurück nach Oberkirchen.

Der Weg im Detail:

Schwierigkeit: mittel
Strecke: 11,3 km
Dauer: 2:50 Std
Aufstieg: 255 hm
Abstieg: 254 hm

Höhen-Panorama im Rothaargebirge

Aussichtsreiche Wanderung von Oberkirchen nach Vorwald und zurück. Bei dieser Tour ist der Name Programm. Während der Tour bieten sich viele weite Aussichten auf Oberkirchen, bis ins Haverland und zum Kahlen Asten.

Der Weg im Detail:

Schwierigkeit: mittel
Strecke: 10,5 km
Dauer: 3:00 Std
Aufstieg: 252 hm
Abstieg: 252 hm