



Fortbildungsveranstaltungen für Senior*innen

2. Halbjahr 2024

Hanse-Zentrum, Kasernenweg 11, 59494 Soest

Kursleitung, Information, Anmeldung: Rita Hähner, Tel. 02921/969750

Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17, 59494 Soest

Kursleitung, Information, Anmeldung: Stefanie Topka, Tel 02921/371322,

Verantwortliche HPM:

Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury

Thema: **Das Zahlenverständnis trainieren mit Bingo!**

Info: Wir spielen Bingo in größerer Runde. Mit diesem Kurs wird nicht nur das Gemeinschaftsgefühl gefördert sondern auch die Koordination und Reaktion. Weiterhin wird das Zahlenverständnis gefördert und erhalten.

Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung unter:
02921/969750 Mo-Do von 9-16 Uhr

Tagungsort: Hanse-Zentrum, Kasernenweg 11
D-59494 Soest

Kursleitung: Hähner, Rita
Referent*in: Mitarbeitende des Sozialen Dienstes
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe
Beginn – Ende: 01.07.2024 - 16.12.2024 25x montags
Uhrzeit von / bis: 10:15 - 11:00 Uhr
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en
Teilnahmegebühr: 30,00 €, für Bewohnende des Hanse-Zentrums kostenlos

Thema: **Gedächtnistraining für Senior*innen**

Info: "Wer rastet, der rostet", diese Aussage betrifft nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf. In diesem Kurs wird das Gedächtnis durch verschiedene Übungen aktiviert, die Spaß machen und die geistigen Fähigkeiten erhalten und fördern. Das Training in der Gruppe fördert zudem die Kommunikation und soziale Kontakte.

Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung unter:
02921/969750 Mo-Do von 9-16 Uhr

Tagungsort: Hanse-Zentrum, Kasernenweg 11
D-59494 Soest

Kursleitung: Hähner, Rita
Referent*in: Weber, Jörg
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe
Beginn – Ende: 02.07.2024 - 17.12.2024 25x dienstags
Uhrzeit von / bis: 10:15 - 11:00 Uhr
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en
Teilnahmegebühr: 30.00 €, für Bewohnende des Hanse-Zentrums kostenlos

Thema:

Sitzgymnastik für Seniorinnen

Info:

Bewegungsübungen im Sitzen auf dem Stuhl können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen. Sie fördern das Gleichgewichtsgefühl, die Koordination, das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik. Das kann Stürzen, Thrombosen, Kontrakturen und Atemwegserkrankungen vorbeugen. Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an Bewegung und die gemeinsame Kommunikation.

Teilnahme nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung unter: 02921/371322, Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr

Tagungsort:

Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17
D-59494 Soest

Kursleitung:

Topka, Stefanie

Referent*in:

Mitarbeitende des Sozialen Dienstes

Veranstaltungsart:

Veranstaltungsreihe

Beginn – Ende:

02.07.2024 - 17.12.2024 21x dienstags

Uhrzeit von / bis:

10:00 - 11:00 Uhr

Zielgruppe:

Ältere, Senior/inn/en

Teilnahmegebühr:

30,00 €, für Bewohnerinnen des Lina-Oberbäumer-Hauses kostenlos

Thema:

Gemeinsam Fit im LOH

Info:

Es wird eine Kombination aus Fitness-, Koordination-, Ausdauer und Kräftigungsübungen und Elementen aus Yoga und Pilates angeboten. Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an Bewegung und die gemeinsame Kommunikation.

Teilnahme nur unter vorheriger telefonischer Anmeldung unter: 02921/371322 Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr

Tagungsort:

Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17
D-59494 Soest

Kursleitung:

Topka, Stefanie

Referent*in:

Reidys, Janna

Veranstaltungsart:

Veranstaltungsreihe

Beginn – Ende:

03.07.2024 - 18.12.2024 20x mittwochs

Uhrzeit von / bis:

17:00 - 18:00 Uhr

Zielgruppe:

Ältere, Senior/inn/en

Teilnahmegebühr: 30,00 €, für Bewohnerinnen des Lina-Oberbäumer-Hauses
kostenlos

Thema: **Gaumenfreuden - Gemeinsam Kochen und Backen für Seniorinnen**

Info: Wir kochen und backen gemeinsames Lieblingsgerichte. Ziel ist, Spaß und Freude am Kochen und Backen wieder erwecken oder die Lust an beidem neu entdecken, vorhandene Fähigkeiten zu fördern und zu erhalten, Rezepte aus "alten Tagen" wieder aufleben lassen und das Wissen dazu miteinander teilen. Zudem können Geruchs- und Geschmackssinn angeregt und gefördert werden. Gemeinsames verköstigen wir die zubereiteten Speisen.

Teilnahme nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung
unter: 02921/371322, Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr

Tagungsort: Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17
D-59494 Soest

Kursleitung: Topka, Stefanie
Referent*in: Mitarbeitende des Sozialen Dienstes

Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe

Beginn – Ende: 03.07.2024 - 04.12.2024 6x am 1. Mittwoch im Monat

Uhrzeit von / bis: 10:00 - 11:30 Uhr

Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en

Teilnahmegebühr: 30,00 €, für Bewohnerinnen des Lina-Oberbäumer-Hauses
kostenlos

Thema: **Ganzheitliche Gedächtnisaktivierung für Frauen ab 65**

Info: Angeboten werden Übungen zum Assoziativen Erinnern, zur Konzentrationsförderung, zur Wortfindung, Merkfähigkeit und zur Denkflexibilität. Denken im Zusammenhang, Urteilsfähigkeiten und Logisches Denken werden trainiert. Spaß steht an erster Stelle, Kommunikation und Kontakte werden gefördert.

Teilnahme nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung
unter: 02921/371322, Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr

Tagungsort: Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17
D-59494 Soest

Kursleitung: Topka, Stefanie
Referent*in: Götter-Grünwald, Simone
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe
Beginn – Ende: 04.07.2024 - 05.12.2024 6x jeden 1. Donnerstag im
Uhrzeit von / bis: 10:00 - 11:00 Uhr
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en
Teilnahmegebühr: 30,00 €, für Bewohnerinnen des Lina-Oberbäumer-Hauses kostenlos

Thema: Sitztänze für Senior*innen

Info: Tanzen macht Spaß und ist gesund, und ist auch im Sitzen möglich! Dadurch können Beweglichkeit und Koordinationsvermögen bis ins hohe Alter erhalten und gefördert werden. Zugleich fördert das Tanzen die Gemeinschaft, den gegenseitigen Kontakt und die Kommunikation untereinander.

Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung bis zum 22.06.2023 unter: 02921/969750 Mo-Do von 9-16 Uhr

Tagungsort: Hanse-Zentrum, Kasernenweg 11
D-59494 Soest

Kursleitung: Hähner, Rita
Referent*in: Müller, M.; Pochert, A.
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe
Beginn – Ende: 10.07.2024 - 11.12.2024 12x alle 2 Wochen mittwochs
Uhrzeit von / bis: 10:15 - 11:00 Uhr
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en
Teilnahmegebühr: 30,00 €, für Bewohnende des Hanse-Zentrums kostenlos

Thema: Fit ins Wochenende

Info: Mit Bewegung fit ins Wochenende!
Bewegungsübungen können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen. Sie fördern das Gleichgewichtsgefühl, die Koordination, das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik. Das kann Stürzen, Thrombosen, Kontrakturen und Atemwegserkrankungen vorbeugen.
Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an Bewegung und die gemeinsame Kommunikation.

Teilnahme nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung
unter: 02921/371322, Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr

Tagungsort: Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17
D-59494 Soest
Kursleitung: Topka, Stefanie
Referent*in: Mitarbeitende des Sozialen Dienstes
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe
Beginn – Ende: 12.07.2024 - 13.12.2024 6x 1x im Monat freitags
Uhrzeit von / bis: 15:00 - 16:00 Uhr
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en
Teilnahmegebühr: 30,00 €, für Bewohnerinnen des Lina-Oberbäumer-Hauses
kostenlos

Thema: Handarbeitscafé für Seniorinnen

Info: Die meisten älteren Frauen haben schon als kleine Mädchen das Stricken, Häkeln und Sticken erlernt. Im Seniorinnenalter kann die kreative Beschäftigung mit unterschiedlichen Materialien, Wolle und schönen Stoffen dazu beitragen, das Gedächtnis zu trainieren und die Motorik und Konzentrationsfähigkeit zu erhalten. Das Handarbeiten in der Gruppe fördert auch die sozialen Kontakte und wirkt der Isolation und Vereinzelung im Alter entgegen.

Teilnahme nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung
unter: 02921/371322, Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr

Tagungsort: Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17
D-59494 Soest
Kursleitung: Topka, Stefanie
Referent*in: Höfel, Lubow
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe
Beginn – Ende: 25.07.2024 - 28.11.2024 5x jeden letzten Donnersta
Uhrzeit von / bis: 15:00 - 16:00 Uhr
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en
Teilnahmegebühr: 30,00 €, für Bewohnerinnen des Lina-Oberbäumer-Hauses
kostenlos

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Information: Ulrike Ollinger, Tel. 02921 371-272

Teilnahme nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung (Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr)

- für das Hanse-Zentrum: 02921/969750
- Für das Lina-Oberbäumer-Haus: 02921/371322,

Die Teilnahmegebühr ist vor Ort bar zu bezahlen.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter www.frauenhilfe-bildung.de finden.