



Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

Fortbildungsveranstaltungen für Senior*innen

1. Halbjahr 2025

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



Die evangelische Erwachsenenbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. ist Regionalstelle des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW im Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.



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.

Teilnahmegebühr 30,00 €, für Bewohnende des Hanse-Zentrums kostenlos
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: 08.01.2025 - 25.06.2025 13x alle 2 Wochen mittwochs

Uhrzeit von / bis: 10:15 - 11:00 Uhr

Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en

Teilnahmegebühr: 30,00 €

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.

Teilnahmegebühr 30,00 €, für Bewohnende des Hanse-Zentrums kostenlos
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: 07.01.2025 - 24.06.2025 26x dienstags

Uhrzeit von / bis: 10:15 - 11:00 Uhr

Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en

Teilnahmegebühr: 30,00 €

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.

Teilnahmegebühr 30,00 €, für Bewohnende des Hanse-Zentrums kostenlos

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: 06.01.2025 - 30.06.2025 24x montags

Uhrzeit von / bis: 10:15 - 11:00 Uhr

Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en

Teilnahmegebühr: 30,00 €

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.

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

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: Götter-Grünwald, Simone

Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe

Beginn – Ende: 02.01.2025 - 05.06.2025 6x jeden 1. Donnerstag im

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

Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en

Teilnahmegebühr: 30,00 €

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.

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

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: Mitarbeitende des Sozialen Dienstes

Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe

Beginn – Ende: 08.01.2025 - 04.06.2025 6x am 1. Mittwoch im Monat

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

Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en

Teilnahmegebühr: 30,00 €

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.

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

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: Mitarbeitende des Sozialen Dienstes
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe
Beginn – Ende: 07.01.2025 - 24.06.2025 21x dienstags
Uhrzeit von / bis: 10:00 - 11:00 Uhr
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en
Teilnahmegebühr: 30,00 €

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.

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

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: Mitarbeitende des Sozialen Dienstes
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe
Beginn – Ende: 11.01.2025 - 13.06.2025 6x 1x im Monat freitags
Uhrzeit von / bis: 15:00 - 16:00 Uhr
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en
Teilnahmegebühr: 30,00 €

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.

	Teilnahmegebühr 30,00 €, für Bewohnerinnen des Lina-Oberbäumer-Hauses kostenlos
	Teilnahme nur unter vorheriger telefonischer Anmeldung unter: 02921/371322, Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr
<u>Tagungsort:</u>	Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17 D-59494 Soest
<u>Kursleitung:</u>	Topka, Stefanie
<u>Referent*in:</u>	Höfel, Lubow
<u>Veranstaltungsart:</u>	Veranstaltungsreihe
<u>Beginn – Ende:</u>	30.01.2025 - 26.06.2025 5x jeden letzten Donnersta
<u>Uhrzeit von / bis:</u>	15:00 - 16:00 Uhr
<u>Zielgruppe:</u>	Ältere, Senior/inn/en
<u>Teilnahmegebühr:</u>	30,00 €

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.