

Gesundheit & Pflege

Juli - Dezember 2024

Resilienz: Stark genug für Herausforderungen und Krisen

Montag, 02.09.2024

B 48

Beginn: 16:30 Uhr, Ende: 18:30 Uhr

Treffpunkt – Leben im Alter e.V.

Resilienz erhöht die Lebensqualität. Denn sie verhilft dazu, besser mit Stress, Herausforderungen oder Krisen umgehen zu können. In kurzen Vortrags-Impulsen, Gruppen- und Einzelarbeit und in der Gesamt-Runde werden wir den eigenen Resilienz-Faktoren auf die Spur kommen und sie mit Achtsamkeits-Übungen gezielt trainieren. So wird es uns möglich, gerade in Zeiten mit hohen Anforderungen gelassener zu reagieren und schneller wieder in Balance zu kommen.

Zielgruppe	Interessierte Frauen
Kosten	kostenfrei - in Kooperation mit Treffpunkt – Leben im Alter e.V.
Verantwortlich	Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury Bildungsreferentin
Leitung	Barbara Batzik Dipl. Pädagogin, Systemische Therapeutin (ifs)

auseinandersetzen, was denn überhaupt eine Behinderung ist und wie das Leben für Menschen mit Behinderungen in den vergangenen Jahrhunderten ausgesehen hat. Neben dem Bundesteilhabengesetz werden wir die Begriffe "Inklusion" und "Teilhabe" in Augenschein nehmen. Kurz-Vorträge, Einzel- und Gruppen-Arbeit und der Austausch im Plenum ermöglichen, dieses große Thema unter sozialen, politischen und theologischen Blickwinkeln zu bearbeiten.

Zielgruppe	Frauen
Kosten	55,00 € inkl. Tasse Kaffee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen 50,00 € für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen
Leitung:	Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury Bildungsreferentin

Der Himmel geht über ALLEN auf. Teilhabe - Inklusion – Selbstbestimmung Ein Tag zum Jahresthema 2024

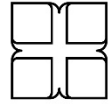
Samstag, 14.09.2024

B 51

Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

An diesem Tag wird es um den großen Themenbereich „Zusammen-Leben mit Behinderungen“ gehen. Wir werden uns damit



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

Älterwerden ist großartig! Wie es gelingt und was es dafür braucht.

Mittwoch, 20.09.2024 B 52

Beginn: 10:30 Uhr, Ende: 17:00 Uhr

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Menschliches Altern ist sehr komplex. Das Ziel ist, gesund und kompetent zu altern. Welche Aspekte bedeutend sind für ein „erfolgreiches Altern“, welche Altersbilder ich selbst im Kopf habe, was ich selbst beeinflussen kann, welche Lebensweise mir gut tut - um all das wird es, wissenschaftlich untermauert, an diesem Seminar gehen. Diese Veranstaltung will vermitteln, dass gesundes und kompetentes Altern sehr gut möglich ist und selbst gestaltet werden kann ist. Es wird mit verschiedenen Methoden gearbeitet sowie mit Impulsen und Vorträgen. Eigene Wünsche der Teilnehmer*innen können eingebracht, Themenvorschläge vorab per Mail mitgeteilt werden

Zielgruppe	Interessierte, (Vor-) Ruheständler*innen
Kosten	79,00 € inkl. Tagungskaffee/tee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Handout 76,00 € für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen
Verantwortlich	Claudia Montanus Bildungsreferentin
Leitung:	Prof. Dr. Gabriele Hoppe

Resilienz: Die innere Kraft pflegender Angehöriger stärken

Montag, 14.10.2024

B 54

Beginn: 16:30 Uhr, Ende: 18:30 Uhr

Treffpunkt – Leben im Alter e.V.

In diesem Workshop geht es speziell um die Stärkung der Resilienz von pflegenden Angehörigen. In kurzen Vortrags-Impulsen, Gruppen- und Einzelarbeit und anschließendem Austausch in der Gesamt-Runde werden Anleitungen und Übungen vorgestellt, die einen Perspektiv-Wechsel auf die Alltags-Belastungen ermöglichen: Die Blickrichtung wird auf die immer auch vorhandenen Möglichkeiten, Fähigkeiten und gut laufenden Dinge gerichtet. So können Sie als pflegende Angehörige Ihre innere Kraft stärken und den Pflege-Anforderungen gelassener entgegenzutreten.

Zielgruppe	Interessierte Frauen
Kosten	kostenfrei - in Kooperation mit Treffpunkt – Leben im Alter e.V.
Verantwortlich:	Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury Bildungsreferentin

Leitung: **Barbara Batzik** Dipl. Pädagogin,
Systemische Therapeutin (ifs)

Fit im Kopf - Neue Übungen zum Gedächtnistraining

Mittwoch, 23.10.2024

B 55

Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Ein gutes Gedächtnis bis ins hohe Alter - das wünschen sich wohl alle. Und wie bei vielem anderen auch: Übung macht den Meister und die Meisterin! In diesem Seminar lernen Sie neue Übungen kennen, die Ihre geistige Leistungsfähigkeit motivieren und die sich leicht in den Alltag übertragen lassen. Zwischen den Übungseinheiten lernen Sie in kleinen Impuls-Referaten die Funktionsweise des menschlichen Gehirns kennen.

Zielgruppe	Interessierte
Kosten	83,00 € inkl. Kaffee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen 81,00 € für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen
Verantwortlich	Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury Bildungsreferentin
Leitung	Marlies Horst-Marx Dipl. Sozialpädagogin, Gedächtnistrainerin (BVGT, GfG)

KlangKörper - Körper und Stimme behutsam in Schwung bringen mit Christlichem Yoga und meditativem Singen

Sonntag, 03.11.2024

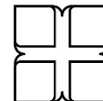
B 56

Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 16:30 Uhr

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Dieser Tag zu Beginn der dunklen Jahreszeit mag uns zum Schwingen und Klingen bringen. Mit Yoga-Übungen, die keine besondere körperliche Leistungsfähigkeit voraussetzen, und mit meditativem Singen loben wir Gott, finden zueinander und zu uns selbst. Biblische Impulse verbinden die eigenen Erfahrungen mit den Glaubenserfahrungen unserer Voreltern. Verschiedene Methoden bieten an, aus belastenden Alltagserfahrungen herauszufinden.

Zielgruppe	Interessierte
Kosten	55,00 € inkl. Kaffee/Tee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen, 52,00€ für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen
Verantwortlich	Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury Bildungsreferentin
Leitung	Béatrice Schilling de Courcy Christliche Yoga-Lehrerin Dr. Manuel Schilling Theologe



Resilienz im Alter: Gelassen und zufrieden alt werden

Montag, 25.11.2024

B 59

Beginn: 16:30 Uhr, Ende: 18:30 Uhr

Treffpunkt – Leben im Alter e.V.

Dieser Workshop gibt Resilienz-Tipps und -Ideen für ein gutes Leben im Alter. In kurzen Vortrags-Impulsen, Gruppen- und Einzelarbeit und in der Gesamt-Runde wird an den persönlichen Resilienz-Faktoren gearbeitet. Denn in jedem Alter können positive Veränderungen stattfinden!

Zielgruppe	Interessierte Frauen
Kosten	kostenfrei - in Kooperation mit Treffpunkt – Leben im Alter e.V.
Verantwortlich	Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury Bildungsreferentin
Leitung	Barbara Batzik Dipl. Pädagogin, Systemische Therapeutin (ifs)

TEILNAHME-BEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke
Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 236
pittke@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung.

Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und ggfs. eine Rückerstattung.
Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter www.frauenhilfe-bildung.de finden.

Information (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)
Lindtraut Belthle-Drury, Tel. 02921 371 232

Kosten

Kosten wie ausgeschrieben.
Sie erhalten eine Rechnung.

Stornierung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: 14 bis zu 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, 8 bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

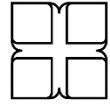
Tagungsort

TAGUNGSSTÄTTE SOEST | Feldmühlenweg 15 |
59494 Soest | www.tagungsstaette-soest.de
Tel. 02921 371 280

Lina-Oberbäumer-Haus | Fort- und Weiterbildungsraum |
Feldmühlenweg 17 | 59494 Soest

Treffpunkt – Leben im Alter e.V. | Kurfürstenring 31 | 59457 Werl

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos/Screenshots zur Nutzung in der Öffentlichkeitsarbeit erstellt. Weisen Sie uns zu Beginn der Veranstaltung darauf hin, wenn Sie nicht einverstanden sind.



An:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke | Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 236 | pittke@frauenhilfe-westfalen.de

Gesundheit & Pflege Juli – Dezember 2024

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Geb.-Datum

Sonderkostform

Ich melde mich kostenpflichtig an.

Bitte ankreuzen:

- Resilienz: Stark genug für Herausforderungen und Krisen**
02.09.2024, B 48
- Der Himmel geht über ALLEN auf. Teilhabe - Inklusion – Selbstbestimmung**
14.09.2024, B 51
- Älterwerden ist großartig! Wie es gelingt und was es dafür braucht.**
20.09.2024, B 52
- Resilienz: Die innere Kraft pflegender Angehöriger stärken**
14.10.2024, B 54
- Fit im Kopf - Neue Übungen zum Gedächtnistraining**
23.10.2024, B 55
- KlangKörper - Körper und Stimme behutsam in Schwung bringen mit Christlichem Yoga und meditativem Singen**
03.11.2024, B 56
- Resilienz im Alter: Gelassen und zufrieden alt werden**
25.11.2024, B 59

Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift