



Gesundheit & Pflege

Januar – Juni 2022

Fortbildung & Qualifizierung

Weltgebetstag in Pflegeeinrichtungen feiern

21.01.2022 B 06
Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 12:30 Uhr
TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Feiern Sie in Ihrer Pflegeeinrichtung den Weltgebetstags-Gottesdienst! Viele Bewohnerinnen haben diesen Gottesdienst über Jahrzehnte hinweg besucht, vielleicht sogar selbst mitgestaltet. Führen Sie dieses ökumenische Ritual weiter. Dazu ist kein großer Aufwand nötig. Denn es gibt gutes Vorbereitungsmaterial. Es ermöglicht Ihnen, eine Informationsveranstaltung zum Weltgebetstags-Land England, Wales & Nordirland anzubieten und den Weltgebetstags-Gottesdienst zu feiern.

Zielgruppe: Mitarbeitende in Pflegeeinrichtungen, Interessierte
Kosten: 40,00 € inkl. Kaffee und kleinem Imbiss
39,40 € für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen
Leitung: Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury

Kochkurs „Ernährung ab 60+“

19.03.2022 B 15
Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr
LeibSeeleKüche

Kleine Schritte, große Wirkung - im Alter in Form. Was braucht mein Körper in dieser Lebensphase?
In der LeibSeeleKüche werden einfache und leckere Gerichte und Getränke miteinander zubereitet. Im Handumdrehen und natürlich mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln! Anschließend wird dann in gemütlicher Runde zusammen gegessen.
Den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung angepasst, geht es um Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung.
Gefördert durch die Deutsche Postcode Lotterie.

Zielgruppe: Menschen ab 60 Jahre, Senior*innen
Kosten: 5,00 €
Leitung: Christina Vetter
Referentin: Ulrike Bracht, Hauswirtschaftsmeisterin
Bitte mitbringen: Kochschürze und Dosen zum Mitnehmen

"Fit im Kopf"

- Übungen zum Gedächtnistraining

06.04.2022 B 19
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr
TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Verwöhnen Sie Ihr Gedächtnis: in stressfreier, lockerer Atmosphäre lernen Sie originelle und anregende Übungsprogramme kennen, um die Leistungen von Kurz- und Langzeitgedächtnis zu verbessern und alle wichtigen Denkfähigkeiten zu fördern. Sie werden feststellen, wie abwechslungsreich Gedächtnistraining ist und wie leicht es fallen kann, sich Erfolgserlebnisse in guter Merkfähigkeit zu verschaffen.

Zielgruppe: Interessierte
Kosten: 75,00 € inkl. Kaffee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen
73,00 € für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen
Leitung: Lindtraut Belthle-Drury
Kursleitung: Marlies Horst-Marx, Dipl. Sozialpädagogin, Gedächtnistrainerin (BVGT, GfG), Neurokinetik-trainerin, Biografearbeit (Lebensmutig e.V.)

So fühl´ ich mich gut! Zeit für mich - Entspannen - Energie für Körper, Geist und Seele

23.04.2022

B 24

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

Lernen Sie an einem Tag einen bunten wohltuenden Mix aus verschiedensten Methoden zum Stressabbau und zur Selbstfürsorge kennen:

- Polarity-Yoga,
- Brain-Gym®,
- Faszienyogastik,
- Hand- und Fußreflexzonenmassage,
- Atemmeditation
- und mentale Entspannungs-Übungen –

allesamt wunderbare Möglichkeiten, die wir immer wieder in Alltag und Beruf einstreuen können. Damit wir uns gut fühlen und ins Gleichgewicht zurückkommen. Die Übungen sind für Frau jeden Alters machbar.

Zielgruppe: Interessierte Frauen
Kosten: 65,00 € inkl. Kaffee, Mittagessen,
Kaffee und Kuchen
63,00 € für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen
Leitung: Lindtraut Belthle-Drury
Kursleitung: Petra Lüchtfeld, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Kuscheldecke, Kissen, Socken, leichte Jacke (Stoßlüften), Bereitschaft zur eventuellen Partnerinnenarbeit (Berührung über der Kleidung)

"Fluss des Lebens" - Biografiearbeit

28.04.2022

B 25

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

Biografiearbeit reflektiert das Leben als Erinnerungsarbeit und hilft uns bei der Verarbeitung von Lebenserfahrungen. Mit verschiedenen kreativen Zugängen wollen wir unsere Erinnerung anregen. Praktische Übungen lassen uns unsere eigene Biografie reflektieren und – falls Sie es wünschen – uns miteinander darüber austauschen. So können wir ein besseres Verständnis für die eigene Lebensgeschichte entwickeln. Mit den gewonnenen Erkenntnissen vermögen wir die gegenwärtige und unsere zukünftige Lebenssituation in positiver Weise zu gestalten.

Zielgruppe: Interessierte
Kosten: 75,00 € inkl. Kaffee, Mittagessen,
Kaffee und Kuchen
73,00 € für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen
Leitung: Lindtraut Belthle-Drury
Kursleitung: Marlies Horst-Marx, Dipl. Sozialpädagogin,
Gedächtnistrainerin (BVG, GfG), Neurokinetik-
trainerin, Biografiearbeit (Lebensmutig e.V.)

Innehalten – Aufatmen – Kraft schöpfen – Weitergehen Auszeiten nehmen im (Berufs-)Leben

18.06.2022

B 30

Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 16:00 Uhr
TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Gönne dich dir selbst!

Für ein paar Stunden treten Alltag, Beruf und Familie in den Hintergrund. Und Sie nehmen sich Zeit nur für sich selbst. Mit einem biblischen Text als Grundlage wird dieser Tag gefüllt mit meditativen Elementen, Bewegung und kreativem Gestalten, um Kraft zu schöpfen und gestärkt in den Alltag zu gehen.

Zielgruppe: Interessierte, Erwerbstätige
Kosten: 55,00 € inkl. Kaffee, Mittagessen
53,00 € für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen
Leitung: Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung!

Menschen in ihren letzten Lebensstunden begleiten

- Ein Abschiedsritual am Sterbebett

30.06.2022

B 31

Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 16:00 Uhr
TAGUNGSSTÄTTE SOEST

In dieser Veranstaltung geht es um die Bedeutung von Ritualen im Alltag, besonders aber in der Situation des Abschieds. Sie lernen ein christliches Abschiedsritual mit einer Segenshandlung kennen. Außerdem erarbeiten Sie selbst ein Abschiedsritual anhand eines Symbols.

Sie bekommen Anregungen, um sterbenden Menschen und ebenso denen, die um sie trauern, hilfreich beistehen zu können.

Zielgruppe: Mitarbeitende in Alten- und Pflegeheimen,
Interessierte
Kosten: 85,00 € inkl. Kaffee, Mittagessen
82,00 € für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen
Leitung: Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke
Postfach 13 61 | 59473 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 eine Rückerstattung.
Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter www.frauenhilfe-bildung.de finden.

Information (Mo - Do: 11:00 - 14:00 Uhr)

Lindtraut Belthle-Drury, Tel. 02921 371-232
Christina Vetter, Tel. 02921 371-239

Kosten

Überweisung bis drei Wochen vor Seminarbeginn auf das Konto:
Sparkasse SoestWerl
IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14
Verwendungszweck: Kosten, B-Nr., Datum

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 I Feldmühlenweg 15 I
59494 Soest I www.leibseelekuiche.de
Tel. 02921 371-280
LeibSeeleKüche I Feldmühlenweg 21 I 59494 Soest
www.tagungsstaette-soest.de
Tel. 02921 371-280

Hinweis Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos zur Nutzung in der Öffentlichkeits- und Pressearbeit erstellt. Sie können zu Beginn der Veranstaltung Ihre Einwilligung dazu widerrufen.

Anmeldung an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Sylvia Pittke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 371-236, pittke@frauenhilfe-westfalen.de

Gesundheit & Pflege Januar – Juni 2022

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon/Mobiltelefon

E-Mail

Geb.-Datum

Sonderkostform

Zu dem/den angekreuzten Seminar/en melde ich mich verbindlich an!

Bitte schicken Sie mir **unverbindlich** den/die angekreuzten Einzelflyer: **per Post** **per E-Mail**

- Weltgebetstag in Pflegeeinrichtungen feiern**, 21.01.2022, B 06
- Kochkurs „Ernährung ab 60+“**, 19.03.2022, B 15
- "Fit im Kopf" - Übungen zum Gedächtnistraining**, 06.04.2022, B 19
- So fühl' ich mich gut!**, 23.04.2022, B 24
- "Fluss des Lebens" – Biografiearbeit**, 28.04.2022, B 25
- Innehalten – Aufatmen – Kraft schöpfen – Weitergehen**, 18.06.2022, B 30
- Menschen in ihren letzten Lebensstunden begleiten**, 30.06.2022, B 31

Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Ich erkläre mich einverstanden, dass diese Daten für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Hinweis: Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift