



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

## Teilnahmebedingungen

### Anmeldung

Anmeldungen sind schriftlich per Post, E-Mail, Fax oder Internet möglich. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Wir verschicken keine Anmeldebestätigung. Sollte der Kurs belegt sein oder nicht zustande kommen, werden Sie benachrichtigt.

### Anmeldungen an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke,  
Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 4026,  
wieneke@frauenhilfe-westfalen.de www.frauenhilfe-bildung.de  
(Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

### Informationen unter:

Birgit Dittrich-Kostädt, Tel. 02921 371-238 (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

Aus ökologischen und sozialen Gründen verzichten wir auf Vierfarbdruck und Online-Druckereien.

**Kosten** 75,00 €

Kost & Logis zubuchbar

Die Kosten überweisen Sie bitte bis zum 23.10.2020  
auf folgendes Konto:

Sparkasse SoestWerl BIC: WELADED1SOS

IBAN DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, B 47, 30.10.20

### Abmeldung

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

Wir weisen Sie darauf hin, dass Fotos erstellt werden für die Nutzung der digitalen Medien und Medien in Papierform. Sie können zu Beginn der Veranstaltung Ihre Einwilligung dazu widerrufen.



Die evangelische  
Erwachsenenbildung der  
Evangelischen Frauenhilfe  
in Westfalen e. V. ist  
Regionalstelle des  
Evangelischen Erwachse-  
nenbildungswerkes  
Westfalen und Lippe e.V.,

der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem  
Weiterbildungsgesetz NRW.

## Der weise Leichtsinn

## Gelassen älter und alt werden

**30. – 31. Oktober 2020**

**Tagungsstätte Soest**



**Gesundheit & Pflege  
Seminar B 47**

*Ich bin nicht die alte weise Frau,  
die erhaben über dem Leben steht.  
Ich riskiere, ich fordere heraus,  
ich will mittendrin stehen.  
Ja das Leben ist für mich  
eine großartige Reise –  
und ganz bestimmt kein Wartesaal.  
Jede Zeit, ist meine Zeit.*

Lotti Huber

Älter werden impliziert Bewegung – einen Prozess – nichts Statisches. Älter werden ist ein Übergangsprozess. Ich möchte mit Ihnen gemeinsam, der kreativen Kraft von Lebensübergängen Raum geben. Die verschiedenen Stufen im Lebenslauf bilden immer wieder auch Abschiede, die auch das Potential des Neubeginns in sich einschließen. Das Alter erscheint dabei als Möglichkeit zum Werden zu sich selbst, als Möglichkeit also, das eigene Leben in seiner Radikalität zu erkennen und zu gestalten. Alles wird schneller in der heutigen Zeit, nur die Seele arbeitet nach wie vor langsam. So ist es wichtig, dass Schritte der Veränderung ausreichend Zeit bekommen, damit sie auch innerlich vollzogen werden können. Die einstmals klassische Dreiteilung des Lebens in die Phasen: Ausbildung – Erwerbstätigkeit – Ruhestand ist längst überholt. Lassen Sie uns in diesem Seminar neue Lebensentwürfe kreieren, beginnen Sie die herrlich, freien Seiten des Älter und Alt- Werdens zu entdecken.

Leitung: **Birgit Dittrich-Kostädt**,  
Bildungsreferentin

Kursleitung: **Margret Hilleringmann**,  
Diplom-Sozialarbeiterin, Supervisorin,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Gestalttherapeutin

Zielgruppe: Interessierte

**Bitte mitbringen: Wolldecke und Socken**

## PROGRAMM

### Freitag, 30.10.2020

bis 19:00 Uhr Anreise  
19:00 – 22:00 Uhr Kennenlernrunde  
– Welche Erfahrungen und  
Erwartungen an dieses Seminar  
gibt es?  
Einstieg in das Thema

### Samstag, 31.10.2020

09:15 – 10:45 Uhr Einheit 1  
11:00 – 12:30 Uhr Einheit 2  
12:30 Uhr Pause  
13:30 – 15:00 Uhr Einheit 3  
15:00 Uhr Pause  
15:30 – 17:00 Uhr Einheit 4  
Auswertung

## Thematische Schwerpunkte

- Arbeit mit den Lebenszyklen – wo stehe ich?
- Was gilt es loszulassen – was bewahre ich?
- Wie finde ich einen sinnvollen, erfüllenden Zugang zu mir als älter werdender Mensch.
- Wie arrangiere ich mich mit Schwächen und Einschränkungen?
- Wo finde ich noch Sinn?
- Wie kann ich meine Erfahrungen weitergeben?

### Zubuchbare Leistungen:

Einzelzimmer Standard (Etageduschen/-WC): 32,00 €  
Frühstück: 7,00 €  
Mittagessen: 8,50 €  
Abendessen: 7,50 €

- Für diese Veranstaltung erhalten Mitarbeitende der Ev. Frauenhilfe in Westfalen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) eine Ermäßigung bis zu 15%.  
Bitte bei der Verantwortlichen erfragen.

### Anmeldung an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke,  
Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax: 02921 4026

## ANMELDUNG

**Der weise Leichtsinn – Gelassen älter und alt werden  
30. – 31.10.2020, B 47**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mobiltelefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Mitarbeitende/r der Ev. Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Arbeitsbereich: \_\_\_\_\_

Einzelzimmer (Standard)

Frühstück  Mittagessen  Abendessen

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

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_