



## Gesundheit & Pflege

Januar – Juni 2021

## Fortbildung & Qualifizierung

### Einzelflyer anfordern:

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  
Tel. 02921 371-230 (Mo – Fr: 9:00 – 12:00 Uhr)

### Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer\*in nach der ganzheitlichen Methode B 29

24. – 28.02.2021 Grundkurs

14. – 18.04.2021 Aufbaukurs 1

23. – 27.06.2021 Aufbaukurs 2

Beginn: 9:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr; TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Ganzheitliches Gedächtnistraining stärkt nicht nur die Merkfähigkeit und die Konzentration, es ist auch ein wichtiger Aspekt in der heutigen Gesundheitsfürsorge. Ganzheitliches Gedächtnistraining verbessert die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Ziel der Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer\*in ist die Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten, die zur qualifizierten Tätigkeit als Gedächtnistrainer\*in nach ganzheitlicher Methode erforderlich sind. Die Ausbildung soll die zukünftigen Trainer\*innen befähigen, Gedächtnistrainingskurse mit Menschen jeden Alters und mit unterschiedlicher Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich und qualifiziert durchführen zu können.

Vorkenntnisse: keine

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: 998,00 € inkl. Kursunterlagen

Kost & Logis zubuchbar

Leitung: Birgit Dittrich-Kostädt

Kursleitung: Gaby Gill zertifizierte Gedächtnistrainerin, Ausbildungsreferentin BVGT e.V.

Teilnehmendenzahl: mind. 8 – max. 14 Personen

Der Ausbildungskurs basiert auf dem Curriculum des Bundesverbandes BVGT e.V.

### Gedächtnistraining für Seepferdchen - Förderung der Neurogenese

12. – 13.03.2021

B 30

Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 16:00 Uhr; TAGUNGSSTÄTTE SOEST

In dieser Fortbildung geht es um die Förderung der Neurogenese, die überwiegend im Hippocampus (Seepferdchen) stattfindet. Durch Neurogenese erneuert sich unser Gehirn und steigert seine Leistung. Die vier Schlüssel dazu sind kognitives Training, Ernährung, Bewegung und Entspannung. In diesem Seminar beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit kognitivem Training, dazu gibt es Ernährungstipps, Bewegungshäppchen und Entspannungsübungen. Wir können die Neurogenese unterstützen und fördern. Jede mentale Herausforderung fördert die Neubildung von Neuronen. Eine wichtige Rolle spielt dabei unsere Ernährung. Über die körperliche Ebene lässt sich die Neurogenese durch aerobes Training fördern, aber auch Schlaf und Entspannung sind wichtig für eine Neurogenese. Musik und Achtsamkeit nehmen ebenfalls Einfluss.

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: 130,00 € (inkl. Kursunterlagen)

Kost & Logis zubuchbar

Leitung: Birgit Dittrich-Kostädt

Kursleitung: Gaby Gill zertifizierte Gedächtnistrainerin, Ausbildungsreferentin BVGT e.V.

### Klangschalen und Klangmassage

27.03.2021

B 15

Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 17:30 Uhr; TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Klang und Klangschalen lassen sich gut in den Alltag integrieren. Mit den Klängen der Klangschalen, können die Personen schnell Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit erreichen. Die Körperwahrnehmung

und das Vertrauen wird gefördert. Sie erlernen den Einsatz der Klänge und Klangschalen zur Förderung der Körperwahrnehmung und Entspannung.

#### Inhalte:

Entstehungsgeschichte der Klangmassage; eigene Erfahrungen mit Klangschalen und Klängen sammeln, spüren, genießen; verschiedene Klänge, Klangschalen, Klangspiele und Schlägel kennenlernen; Sinnesarbeit und Förderung taktiler und auditiver Verluste; Basis-Klangmassage lernen; Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen

Zielgruppe: Interessierte  
Kosten: 80,00 € inkl. Stehkafee, Materialkosten  
Mittagessen zubuchbar  
Leitung: Birgit Dittrich-Kostädt  
Kursleitung: Irene Urich Entspannungspädagogin für Kinder und Erwachsene  
Mitzubringen: Decke, Isomatte, wärmende Socken, bequeme Kleidung

☞ Kein Einzelflyer erhältlich. Die zubuchbaren Leistungen teilen Sie bitte direkt der TAGUNGSSTÄTTE SOEST mit (Tel. 02921 371-204).

### Menschen in ihren letzten Lebensstunden begleiten

- Ein Abschiedsritual am Sterbebett

10.06.2021

B 11

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: 35,00 € inkl. Kursunterlagen, Kaffee & Mittagessen  
Leitung: Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury

### Innehalten – Aufatmen – Kraft schöpfen – Weitergehen

Auszeiten nehmen im (Berufs-)Leben

26.06.2021

B 12

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

Gönne dich dir selbst.  
Ich sag nicht: Tu das immer.  
Ich sage nicht: Tu das oft.  
Aber ich sage: Tu es immer wieder einmal.  
Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da,  
oder jedenfalls: sei es nach allen anderen.  
(Bernhard von Clairvaux)

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 Meditation, Bewegung und kreativem Gestalten, um Kraft zu schöpfen und gestärkt in den Alltag zu gehen.

Zielgruppe: Erwerbstätige, Interessierte  
Kosten: 35,00 € (inkl. Kursunterlagen, Kaffee & Mittagessen)  
Leitung: Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury  
☞ Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung!

### Betreuter Urlaub

für demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen  
08. – 22.05.2021 BR 03

Hotel Erika Stratmann | Brunnenstr. 4 | 33014 Bad Driburg

Leitung: 4 Fachkräfte aus der Altenpflege, diese stehen auch als Ansprechpartnerinnen für die pflegenden Angehörigen zur Verfügung

Beratung und Information bei:  
Hotel Erika Stratmann, 05253 981-2002

### TEILNAHMEBEDINGUNGEN

#### Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Angela Wieneke  
Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 4026  
wieneke@frauenhilfe-westfalen.de www.frauenhilfe-bildung.de  
Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet umgehend 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](http://www.frauenhilfe-bildung.de) finden.

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

**Information** (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)  
Birgit Dittrich-Kostädt, Tel. 02921 371-238  
Lindtraut Belthle-Drury, Tel. 02921 371-232

#### 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 %.

#### Orte

TAGUNGSSTÄTTE SOEST | Feldmühlenweg 15 | 59494 Soest | [www.tagungsstaette-soest.de](http://www.tagungsstaette-soest.de)

Hotel Erika Stratmann | Brunnenstr. 4 | 33014 Bad Driburg  
[www.hotel-erika-stratmann.de](http://www.hotel-erika-stratmann.de)

**Anmeldung an:**

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 4026, wieneke@frauenhilfe-westfalen.de

## Gesundheit & Pflege Januar – Juni 2021

---

Name

---

Vorname

---

Straße

---

PLZ/Ort

---

E-Mail

- Zu dem/den angekreuzten Seminar/en möchte ich mich verbindlich anmelden!
- Bitte schicken Sie mir **unverbindlich** den/die angekreuzten Einzelflyer:  per Post  per E-Mail
- Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer\*in, Beginn: 24.02.2021, Ende: 27.06.2021, B 29
- Gedächtnistraining für Seepferdchen, 12. – 13.03.2021, B 30
- Klangschalen und Klangmassage, 27.03.2021, B 15
- Abschiedsritual am Sterbebett, 10.06.2021, B 11
- Auszeiten nehmen im (Berufs-)Leben, 26.06.2021, B 12

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