



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

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 inkl. Kursunterlagen & Pausengetränken **150,00 €**

Kost & Logis zubuchbar und bar vor Ort zu bezahlen!

Die Seminargebühr überweisen Sie bitte bis zum 18.10.2019

auf folgendes Konto: Swift/BIC Code: WELADED1SOS

IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, B 71, 25.10.19

Abmeldung

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

Tagungsort

Tagungsstätte Soest, Feldmühlenweg 15, 59494 Soest,

www.tagungsstaette-soest.de

Zubuchbare Leistung:

Übernachtung im Einzelzimmer (Du/WC nicht im Zimmer)

und Frühstück für 36,50 €, Mittagessen: 8,50 €

Die Bezahlung nehmen Sie bitte direkt in der Tagungsstätte bar oder per EC-Karte vor.

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.

Den (Übergang in den) Ruhestand aktiv gestalten

25. – 26. Oktober 2019

Tagungsstätte Soest



**Gesundheit & Pflege
Seminar B 71**

Die meiste Zeit Ihres Lebens haben Sie in Ihrem Beruf damit verbracht, sich mit Zielvorgaben und neuen Herausforderungen auseinander gesetzt.

Trotz der Sehnsucht nach mehr Freizeit und Ruhe gibt diese Zeit Ihrem Leben Struktur, Status, Anerkennung, soziale Kontakte. Da wundert es niemanden, wenn kurz vor dem Ruhestand neben der Vorfreude bisweilen Verunsicherung und Fragen treten. Daher ist es sinnvoll, sich frühzeitig mit dieser Lebensphase zu beschäftigen.

In der Gruppe beantworten wir folgende Fragen:

- Was habe ich erreicht?
- Welche Lebensziele sind noch offen?
- Was ist für mich wichtig und wie kann ich diese Bedürfnisse unter den veränderten Bedingungen leben?
- Wie kann ich meine Resilienz stärken?
- Welche Möglichkeiten habe ich, mein Leben zufrieden und aktiv zu gestalten?
- Welche nächsten Schritte möchte ich gerne gehen?

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

Kursleitung: **Prof. Dr. Gabriele Hoppe,**
Wissenschaftliche Studien-
Ortleitung IBA in Bochum

Zielgruppe: Interessierte

PROGRAMM

1. Tag

bis 10:00 Uhr	Anreise
10:00 – 10:45 Uhr	Begrüßung, Kennen lernen der Teilnehmenden, Erwartungen
10:45 - 11:30 Uhr	Arbeitseinheit 1
11:30 – 11:45 Uhr	Pause
11:45 – 12:30 Uhr	Arbeitseinheit 2
12:30 – 13:30 Uhr	Pause
13:30 – 15:00 Uhr	Arbeitseinheit 3
15:00 – 15:30 Uhr	Pause
15:30 – 17:00 Uhr	Arbeitseinheit 4

2. Tag

10:00 – 11:30 Uhr	Arbeitseinheit 5
11:30 – 11:45 Uhr	Pause
11:45 – 12:30 Uhr	Arbeitseinheit 6
12:30 – 13:30 Uhr	Pause
13:30 – 15:00 Uhr	Arbeitseinheit 7
15:00 – 15:30 Uhr	Pause
15:30 – 17:00 Uhr	Arbeitseinheit 8 Auswertung der Tagung

Anmeldung an: Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.
Angela Wieneke, Postfach 13 61, 59473 Soest

ANMELDUNG

**Den (Übergang in den)
Ruhestand aktiv gestalten
25. – 26.10.2019, B 71**

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum _____

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

Ort, Datum

Unterschrift