

# Fortbildungsveranstaltungen

## für Senior\*innen und Interessierte

### 2. Halbjahr 2023

Ort:

Hanse-Zentrum, Kasernenweg 11, D-59494 Soest  
Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17, D-59494 Soest

Verantwortliche HPM:

Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury

Kursleitung, Information, Anmeldung  
siehe Teilnahmebedingungen, S. 6

**Thema:****Info:****Bingo!**

Wir spielen Bingo in größerer Runde. Mit diesem Kurs wird nicht nur das Gemeinschaftsgefühl gefördert sondern auch die Koordination und Reaktion. Weiterhin wird das Zahlenverständnis gefördert und erhalten.

Teilnahmegebühr 30,00 € für Bewohnende des Hanse-Zentrums kostenlos

Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung bis zum 22.06.2023 unter: 02921/969750 Mo-Do von 9-16 Uhr

**Tagungsort:**

Hanse-Zentrum, Kasernenweg 11, D-59494 Soest

**Kursleitung:**

Hähner, Rita

**Referent\*in:**

Mitarbeitende des Sozialen Dienstes

**Veranstaltungsart:**

Veranstaltungsreihe

**Beginn / Ende:**

03.07.2023 / 18.12.2023 montags

**Uhrzeit von / bis:**

10:15 Uhr bis 11:00 Uhr

**Zielgruppe:**

Ältere, Senior/inn/en

**Teilnahmegebühr:**

30,00 €

---

**Thema:****Info:****Gedächtnistraining für Senior\*innen**

"Wer rastet, der rostet", diese Aussage betrifft nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf. In diesem Kurs wird das Gedächtnis durch verschiedene Übungen aktiviert, die Spaß machen und die geistigen Fähigkeiten erhalten und fördern. Das Training in der Gruppe fördert zudem die Kommunikation und soziale Kontakte.

Teilnahmegebühr 30,00 €, für Bewohnende des Hanse-Zentrums kostenlos

Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung bis zum 22.06.2023 unter: 02921/969750 Mo-Do von 9-16 Uhr

**Tagungsort:**

Hanse-Zentrum, Kasernenweg 11, D-59494 Soest

**Kursleitung:**

Hähner, Rita

**Referent\*in:**

Weber, Jörg

**Veranstaltungsart:**

Veranstaltungsreihe

**Beginn / Ende:**

04.07.2023 / 19.12.2023 dienstags

**Uhrzeit von / bis:**

10:15 Uhr bis 11:00 Uhr

**Zielgruppe:**

Ältere, Senior/inn/en

**Teilnahmegebühr:**

30,00 €

---

**Thema:****Info:****Sitttänze für Senior\*innen**

Tanzen mach Spaß und ist gesund, und ist auch im Sitzen möglich! Dadurch können Beweglichkeit und Koordinationsvermögen bis ins hohe Alter erhalten und gefördert werden. Zugleich fördert das Tanzen die Gemeinschaft, den gegenseitigen Kontakt und die Kommunikation untereinander.

Teilnahmegebühr 30,00 €, für Bewohnende des Hanse-Zentrums kostenlos  
Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung bis zum 22.06.2023 unter: 02921/969750 Mo-Do von 9-16 Uhr

Tagungsort: Hanse-Zentrum, Kasernenweg 11, D-59494 Soest  
Kursleitung: Hähner, Rita  
Referent\*in: Müller, M.; Pochert, A.  
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe  
Beginn / Ende: 12.07.2023 / 13.12.2023 alle 2 Wochen mittwochs  
Uhrzeit von / bis: 10:15 Uhr bis 11:00 Uhr  
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 30,00 €

---

**Thema:** **Stammtisch - Gesprächskreis für Senior\*innen**  
**Info:** Wir führen angeleitete Gespräche in der Gruppe, jeweils zu einem besonderen Thema. Damit möchten wir soziale Kontakte pflegen, Vereinsamung verhindern und Erinnerungen wach halten.

Teilnahmegebühr 30,00 €, für Bewohnende des Hanse-Zentrums kostenlos  
Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung bis zum 22.06.2023 unter 02921/969750, Mo-Do von 9-16 Uhr

Tagungsort: Hanse-Zentrum, Kasernenweg 11, D-59494 Soest  
Kursleitung: Hähner, Rita  
Referent\*in: Mitarbeitende des Sozialen Dienstes  
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe  
Beginn / Ende: 28.07.2023 / 24.11.2023 jeden letzten Freitag im Monat  
Uhrzeit von / bis: 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 30,00 €

---

**Thema:** **Sitzgymnastik für Seniorinnen**  
**Info:** Bewegungsübungen im Sitzen auf dem Stuhl können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen. Sie fördern das Gleichgewichtsgefühl, die Koordination, das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik. Das kann Stürzen, Thrombosen, Kontrakturen und Atemwegserkrankungen vorbeugen. Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an Bewegung und die gemeinsame Kommunikation.

Teilnahmegebühr 30,00 €, für Bewohnerinnen des Lina-Oberbäumer-Hauses kostenlos

Teilnahme nur unter vorheriger telefonischer Anmeldung bis zum 22.06.2023 unter: 02921/371322, Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr

Tagungsort: Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17, D-59494 Soest  
Kursleitung: Topka, Stefanie  
Referent\*in: Mitarbeitende des Sozialen Dienstes  
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe  
Beginn / Ende: 04.07.2023 / 19.12.2023 dienstags  
Uhrzeit von / bis: 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr  
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 30,00 €

---

**Thema:** **Gaumenfreuden - Gemeinsam Kochen und Backen für Seniorinnen**

Info: Wir kochen und backen gemeinsames Lieblingsgerichte. Ziel ist, Spaß und Freude am Kochen und Backen wieder erwecken oder die Lust an beidem neu entdecken, vorhandene Fähigkeiten zu fördern und zu erhalten, Rezepte aus "alten Tagen" wieder aufleben lassen und das Wissen dazu miteinander teilen. Zudem können Geruchs- und Geschmackssinn angeregt und gefördert werden  
Gemeinsam verköstigen wir die zubereiteten Speisen.

Teilnahmegebühr 30,00 € für Bewohnerinnen des Lina-Oberbäumer-Hauses kostenlos

Teilnahme nur unter vorheriger telefonischer Anmeldung bis zum 22.06.2023 unter: 02921/371322, Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr

Tagungsort: Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17, D-59494 Soest  
Kursleitung: Topka, Stefanie  
Referent\*in: Mitarbeitende des Sozialen Dienstes  
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe  
Beginn / Ende: 05.07.2023 / 06.12.2023 am 1. Mittwoch im Monat  
Uhrzeit von / bis: 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr  
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 30,00 €

---

**Thema:** **Ganzheitliche Gedächtnisaktivierung für Frauen ab 65**

Info: Angeboten werden Übungen zum Assoziativen Erinnern, zur Konzentrationsförderung, zur Wortfindung, Merkfähigkeit und zur Denkflexibilität. Denken im Zusammenhang, Urteilsfähigkeiten und Logisches Denken werden trainiert. Spaß steht an erster Stelle, Kommunikation und Kontakte werden gefördert.

Teilnahmegebühr 30,00 €, für Bewohnerinnen des Lina-Oberbäumer-Hauses kostenlos  
Teilnahme nur unter vorheriger telefonischer Anmeldung bis zum 22.06.2023 unter: 02921/371322, Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr

Tagungsort: Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17, D-59494 Soest  
Kursleitung: Topka, Stefanie  
Referent\*in: Götter-Grünwald, Simone  
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe  
Beginn / Ende: 06.07.2023 / 07.12.2023 jeden 1. Donnerstag im Monat  
Uhrzeit von / bis: 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr  
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 30,00 €

---

**Thema:**

**Info:**

**Fit ins Wochenende**

Mit Bewegung fit ins Wochenende!  
Bewegungsübungen können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen. Sie fördern das Gleichgewichtsgefühl, die Koordination, das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik. Das kann Stürzen, Thrombosen, Kontrakturen und Atemwegserkrankungen vorbeugen.  
Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an Bewegung und die gemeinsame Kommunikation.

Teilnahmegebühr 30,00 €, für Bewohnerinnen des Lina-Oberbäumer-Hauses kostenlos

Teilnahme nur unter vorheriger telefonischer Anmeldung bis zum 22.06.2023 unter: 02921/371322, Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr

Tagungsort: Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17, D-59494 Soest  
Kursleitung: Topka, Stefanie  
Referent\*in: Mitarbeitende des Sozialen Dienstes  
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe  
Beginn / Ende: 07.07.2023 / 15.12.2023 1x im Monat freitags  
Uhrzeit von / bis: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 30,00 €

---

**Thema:**

**Info:**

**Gemeinsam Fit im LOH**

Es wird eine Kombination aus Fitness-, Koordination-, Ausdauer und Kräftigungsübungen und Elementen aus Yoga und Pilates angeboten. Im Vordergrund stehen Spaß und Freude an Bewegung und die gemeinsame Kommunikation.

	Teilnahmegebühr 30,00 €
	Teilnahme nur unter vorheriger telefonischer Anmeldung bis zum 22.06.2023 unter: 02921/371322, Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr
<u>Tagungsort:</u>	Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17, D-59494 Soest
<u>Kursleitung:</u>	Topka, Stefanie
<u>Referent*in:</u>	Reidys, Janna
<u>Veranstaltungsart:</u>	Veranstaltungsreihe
<u>Beginn / Ende:</u>	19.07.2023 / 14.12.2023 mittwochs
<u>Uhrzeit von / bis:</u>	17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
<u>Zielgruppe:</u>	Ältere, Senior/inn/en
<u>Teilnahmegebühr:</u>	30,00 €

---

---

## **TEILNAHMEBEDINGUNGEN**

### **Information und Anmeldung:**

für Veranstaltungen im Hanse-Zentrum

Kursleitung: Rita Hähner

Teilnahme nur unter vorheriger telefonischer Anmeldung bis zum 22.06.2023 unter: 02921/969750, Mo.-Do.von 09:00-16:00Uhr

für Veranstaltungen im Lina-Oberbäumer-Haus

Kursleitung: Stefanie Topka

Teilnahme nur unter vorheriger telefonischer Anmeldung bis zum 22.06.2023 unter: 02921/371322, Mo.-Do.von 09:00-16:00Uhr

### **Tagungsgebühr:**

Ist vor Ort bar oder per EC-Karte zu bezahlen!