



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

# Fortbildungsveranstaltungen für Senior\*innen

## 2. Halbjahr 2025

Hanse-Zentrum, Kasernenweg 11, 59494 Soest  
Information und Anmeldung: Rita Hähner, Tel. 02921/969750

Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17, 59494 Soest  
Information und Anmeldung: Stefanie Topka, Tel 02921/371322,

Verantwortliche HPM:  
Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury



www.frauenhilfe-wl.de

Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.

achsenbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. ist Regionalstelle des Ev.  
werkes Westfalen und Lippe, der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbilc



**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€, für Bewohnerinnen des Lina-Oberbäumer-Hauses kostenlos  
Teilnahme nur unter vorheriger telefonischer Anmeldung 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:**              01.07.2025 - 16.12.2025 20x dienstags

**Uhrzeit von / bis:**        10:00 - 11:00 Uhr

**Zielgruppe:**                Ältere, Senior/inn/en

**Teilnahmegebühr:**        30,00 €

---

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

**Info:**                      "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€, für Bewohnende des Hanse-Zentrums kostenlos  
Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung 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:**              01.07.2025 - 16.12.2025 20x dienstags

**Uhrzeit von / bis:**        10:15 - 11:00 Uhr

**Zielgruppe:**                Ältere, Senior/inn/en

**Teilnahmegebühr:**        30,00 €

---

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Thema:</u></b>             | <b>Gaumenfreuden - Gemeinsam Kochen und Backen für Seniorinnen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b><u>Info:</u></b>              | 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. Gemeinsames verköstigen wir die zubereiteten Speisen. Teilnahmegebühr 30€, für Bewohnerinnen des Lina-Oberbäumer-Hauses kostenlos Teilnahme nur unter vorheriger telefonischer Anmeldung unter: 02921/371322, Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr |
| <b><u>Tagungsort:</u></b>        | Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17<br>D-59494 Soest                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b><u>Kursleitung:</u></b>       | Topka, Stefanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b><u>Referent*in:</u></b>       | Mitarbeitende des Sozialen Dienstes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>Veranstaltungsart:</u></b> | Veranstaltungsreihe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>Beginn – Ende:</u></b>     | 02.07.2025 - 03.12.2025 6x am 1. Mittwoch im Monat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b><u>Uhrzeit von / bis:</u></b> | 10:00 - 11:30 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b><u>Zielgruppe:</u></b>        | Ältere, Senior/inn/en                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b><u>Teilnahmegebühr:</u></b>   | 30,00 €                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Thema:</u></b>             | <b>"Denk mal an..." - Übungen zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b><u>Info:</u></b>              | Wer rastet, rostet – das gilt nicht nur für die körperliche Bewegung, sondern auch für das Gedächtnis. Besonders viel Spaß macht es, das Gedächtnis in einer Gruppe zu trainieren. Kommen Sie doch gerne dazu! Jeweils an einem Mittwoch (in der Kirmes-Woche an einem Dienstag!) und an einem Samstag im Monat bieten wir für 90 Minuten verschiedene Methoden zur Aktivierung der Gedächtnisleistung an. Alle Sinne werden dabei mit einbezogen. Es erwarten Sie kurzweilige Übungen, mit denen Sie Ihr Gedächtnis mit Spaß und Freude fit halten können. Natürlich können Sie sich auch nur zu einzelnen Terminen anmelden. |
| <b><u>Tagungsort:</u></b>        | Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17<br>D-59494 Soest                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b><u>Kursleitung:</u></b>       | Topka, Stefanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><u>Referent*in:</u></b>       | Topka, Stefanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><u>Veranstaltungsart:</u></b> | Einzelveranstaltung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b><u>Beginn – Ende:</u></b>     | 02.07.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>Uhrzeit von / bis:</u></b> | 10:00 - 11:30 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 8,00 €

---

**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 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: 03.07.2025 - 04.12.2025 6x jeden 1. Donnerstag im  
Uhrzeit von / bis: 10:00 - 11:00 Uhr  
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 30,00 €

---

**Thema: Das Zahlenverständnis trainieren mit Bingo!**

Info: 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€, für Bewohnende des Hanse-Zentrums kostenlos  
Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung 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: 07.07.2025 - 15.12.2025 2x montags  
Uhrzeit von / bis: 10:15 - 11:00 Uhr  
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 30,00 €

---

**Thema:**                      **Sittzttänze für Senior\*innen**

**Info:**                      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€, für Bewohnende des Hanse-Zentrums kostenlos  
Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung 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:**              09.07.2025 - 10.12.2025 12x alle 2 Wochen mittwochs

**Uhrzeit von / bis:**        10:15 - 11:00 Uhr

**Zielgruppe:**                Ältere, Senior/inn/en

**Teilnahmegebühr:**        30,00 €

---

**Thema:**                      **Fit ins Wochenende**

**Info:**                      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€, für Bewohnerinnen des Lina-Oberbäumer-Hauses kostenlos  
Teilnahme nur unter vorheriger telefonischer Anmeldung 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:**              11.07.2025 - 12.12.2025 6x 1x im Monat freitags

**Uhrzeit von / bis:**        15:00 - 16:00 Uhr

**Zielgruppe:**                Ältere, Senior/inn/en

**Teilnahmegebühr:**        30,00 €

---

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Thema:</u></b>             | <b>"Dein Wort ist meines Fußes Leuchte" - Glaubens-Schätze heben mit Frauen im Alter</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b><u>Info:</u></b>              | <p>Gerade Menschen im Alter tragen ein großes Wissen in Glaubens-Inhalten in sich, das sie durch ihre religiöse Sozialisation in Kindheit und Jugend vermittelt bekommen haben. Manche dieser Inhalte haben ein Leben lang getragen und sind zu Glaubens-Schätzen geworden, die gar das Lebens-Fundament bilden können. Über diese Glaubens-Schätze wollen wir ins Gespräch kommen, sie einander mitteilen, uns an ihnen stärken und dabei voneinander lernen. Ausgangspunkt wird ein religiöser Text sein, der zum Gespräch anregen soll. Eingeladen sind Frauen jeglicher Konfession und Religion. Denn umso erfahrungs- und erkenntnisreicher wird der Austausch sein.</p> <p>Anmeldung<br/>         Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.   Sabine Falcone<br/>         Feldmühlenweg 19   59494 Soest   Fax 02921 236<br/>         falcone@frauenhilfe-westfalen.de   www.frauenhilfe-bildung.de<br/>         Information (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)<br/>         Lindtraut Belthle-Drury 02921 371232</p> <p>Kosten<br/>         15,00 €, für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen 10,00 €.<br/>         Sie erhalten eine Rechnung.</p> |
| <b><u>Tagungsort:</u></b>        | Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17<br>D-59494 Soest                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><u>Kursleitung:</u></b>       | Belthle-Drury, Pfarrerin Lindtraut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>Referent*in:</u></b>       | Belthle-Drury, Pfarrerin Lindtraut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>Veranstaltungsart:</u></b> | Einzelveranstaltung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b><u>Beginn – Ende:</u></b>     | 24.07.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b><u>Uhrzeit von / bis:</u></b> | 15:00 - 16:00 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b><u>Zielgruppe:</u></b>        | Ältere, Senior/inn/en                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b><u>Teilnahmegebühr:</u></b>   | 15,00 €                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Thema:</u></b> | <b>"Denk mal an..." - Übungen zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b><u>Info:</u></b>  | <p>Wer rastet, rostet – das gilt nicht nur für die körperliche Bewegung, sondern auch für das Gedächtnis. Besonders viel Spaß macht es, das Gedächtnis in einer Gruppe zu trainieren. Kommen Sie doch gerne dazu!</p> <p>Jeweils an einem Mittwoch (in der Kirmes-Woche an einem Dienstag!) und an einem Samstag im Monat bieten wir für 90 Minuten verschiedene Methoden zur Aktivierung der</p> |

Gedächtnisleistung an. Alle Sinne werden dabei mit einbezogen. Es erwarten Sie kurzweilige Übungen, mit denen Sie Ihr Gedächtnis mit Spaß und Freude fit halten können.

Natürlich können Sie sich auch nur zu einzelnen Terminen anmelden.

Tagungsort: Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17  
D-59494 Soest  
Kursleitung: Topka, Stefanie  
Referent\*in: Topka, Stefanie  
Veranstaltungsart: Einzelveranstaltung  
Beginn – Ende: 26.07.2025  
Uhrzeit von / bis: 10:00 - 11:30 Uhr  
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 8,00 €

---

**Thema: Handarbeitscafé für Seniorinnen**

Info: Die meisten älteren Frauen haben schon als kleine Mädchen das Stricken, Häkeln und Sticken erlernt. Im Seniorinnenalter kann die kreative Beschäftigung mit unterschiedlichen Materialien, Wolle und schönen Stoffen dazu beitragen, das Gedächtnis zu trainieren und die Motorik und Konzentrationsfähigkeit zu erhalten. Das Handarbeiten in der Gruppe fördert auch die sozialen Kontakte und wirkt der Isolation und Vereinzelung im Alter entgegen.

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

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

Tagungsort: Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17  
D-59494 Soest  
Kursleitung: Topka, Stefanie  
Referent\*in: Höfel, Lubow  
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe  
Beginn – Ende: 31.07.2025 - 27.11.2025 5x jeden letzten Donnersta  
Uhrzeit von / bis: 15:00 - 16:00 Uhr  
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 30,00 €

---

**Thema: "Denk mal an..." - Übungen zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining**

Info: Was will der Baumeister Verstand in seinem Bau ausrichten, wenn ihm das Gedächtnis keinen Stein reicht? (Johann Michael Seiler)

Haben Sie Lust, Ihr Gedächtnis so fit zu erhalten, dass es dem Verstand noch lange "Steine" reichen kann und Sie aktiv an Ihrem "Lebens-Haus" weiterarbeiten rastet, rostet – das gilt nicht nur für die körperliche Bewegung, sondern auch für das Gedächtnis. Besonders viel Spaß macht es, das Gedächtnis in einer Gruppe zu trainieren. Kommen Sie doch gerne dazu!

Jeweils an einem Mittwoch (in der Kirmes-Woche an einem Dienstag!) und an einem Samstag im Monat bieten wir für 90 Minuten verschiedene Methoden zur Aktivierung der Gedächtnisleistung an. Alle Sinne werden dabei mit einbezogen. Es erwarten Sie kurzweilige Übungen, mit denen Sie Ihr Gedächtnis mit Spaß und Freude fit halten können.

Natürlich können Sie sich auch nur zu einzelnen Terminen anmelden.

anmelden können?

Wollen Sie regelmäßig Ihrem geistigen und körperlichen Wohlbefinden etwas Gutes zu tun? Dann ist diese Veranstaltungsreihe genau passend für Sie.

Jeweils an einem Mittwoch und an einem Samstag pro Monat bieten wir für 90 Minuten verschiedene Methoden zur Aktivierung der Gedächtnisleistung an. Alle Sinne werden dabei mit einbezogen. Denn so kann sich unser Gedächtnis die Informationen viel besser merken.

Es erwarten Sie kurzweilige Übungen, mit denen Sie Ihr Gedächtnis mit Spaß und Freude fit halten können.

Natürlich können Sie sich auch nur zu einzelnen Terminen anmelden, um Ihr Gedächtnis zu trainieren.

Termine: 08.01., 25.01., 05.02., 22.02., 12.03., 29.03., 09.04., 26.04., 07.05., 24.05., 04.06., 28.06.2025 jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

Information und Anmeldung

Information (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr): Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury, 02921 371 232

Anmeldungen an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Sabine Falcone, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 4026, [falcone@frauenhilfe-westfalen.de](mailto:falcone@frauenhilfe-westfalen.de)

Teilnahmegebühr 8.00 €. Sie erhalten eine Rechnung.

Tagungsort:

Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17

D-59494 Soest

Kursleitung:

Topka, Stefanie

Referent\*in:

Topka, Stefanie

Veranstaltungsart:

Einzelveranstaltung

Beginn – Ende:

06.08.2025

Uhrzeit von / bis:

10:00 - 11:30 Uhr

Zielgruppe:

Ältere, Senior/inn/en

Teilnahmegebühr:

8,00 €

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Thema:</u></b>             | <b>"Denk mal an..." - Übungen zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b><u>Info:</u></b>              | <p>Wer rastet, rostet – das gilt nicht nur für die körperliche Bewegung, sondern auch für das Gedächtnis. Besonders viel Spaß macht es, das Gedächtnis in einer Gruppe zu trainieren. Kommen Sie doch gerne dazu!</p> <p>Jeweils an einem Mittwoch (in der Kirmes-Woche an einem Dienstag!) und an einem Samstag im Monat bieten wir für 90 Minuten verschiedene Methoden zur Aktivierung der Gedächtnisleistung an. Alle Sinne werden dabei mit einbezogen. Es erwarten Sie kurzweilige Übungen, mit denen Sie Ihr Gedächtnis mit Spaß und Freude fit halten können.</p> <p>Natürlich können Sie sich auch nur zu einzelnen Terminen anmelden.</p> |
| <b><u>Tagungsort:</u></b>        | Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17<br>D-59494 Soest                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b><u>Kursleitung:</u></b>       | Topka, Stefanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>Referent*in:</u></b>       | Topka, Stefanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>Veranstaltungsart:</u></b> | Einzelveranstaltung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b><u>Beginn – Ende:</u></b>     | 30.08.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b><u>Uhrzeit von / bis:</u></b> | 10:00 - 11:30 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b><u>Zielgruppe:</u></b>        | Ältere, Senior/inn/en                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b><u>Teilnahmegebühr:</u></b>   | 8,00 €                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Thema:</u></b>             | <b>"Denk mal an..." - Übungen zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b><u>Info:</u></b>              | <p>Wer rastet, rostet – das gilt nicht nur für die körperliche Bewegung, sondern auch für das Gedächtnis. Besonders viel Spaß macht es, das Gedächtnis in einer Gruppe zu trainieren. Kommen Sie doch gerne dazu!</p> <p>Jeweils an einem Mittwoch (in der Kirmes-Woche an einem Dienstag!) und an einem Samstag im Monat bieten wir für 90 Minuten verschiedene Methoden zur Aktivierung der Gedächtnisleistung an. Alle Sinne werden dabei mit einbezogen. Es erwarten Sie kurzweilige Übungen, mit denen Sie Ihr Gedächtnis mit Spaß und Freude fit halten können.</p> <p>Natürlich können Sie sich auch nur zu einzelnen Terminen anmelden.</p> |
| <b><u>Tagungsort:</u></b>        | Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17<br>D-59494 Soest                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b><u>Kursleitung:</u></b>       | Topka, Stefanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>Referent*in:</u></b>       | Topka, Stefanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>Veranstaltungsart:</u></b> | Einzelveranstaltung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b><u>Beginn – Ende:</u></b>     | 03.09.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Uhrzeit von / bis: 10:00 - 11:30 Uhr  
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 8,00 €

---

**Thema:** "Dein Wort ist meines Fußes Leuchte" - Glaubens-Schätze heben mit Frauen im Alter

Info: Gerade Menschen im Alter tragen ein großes Wissen in Glaubens-Inhalten in sich, das sie durch ihre religiöse Sozialisation in Kindheit und Jugend vermittelt bekommen haben. Manche dieser Inhalte haben ein Leben lang getragen und sind zu Glaubens-Schätzen geworden, die gar das Lebens-Fundament bilden können. Über diese Glaubens-Schätze wollen wir ins Gespräch kommen, sie einander mitteilen, uns an ihnen stärken und dabei voneinander lernen. Ausgangspunkt wird ein religiöser Text sein, der zum Gespräch anregen soll. Eingeladen sind Frauen jeglicher Konfession und Religion. Denn umso erfahrungs- und erkenntnisreicher wird der Austausch sein.

Anmeldung  
Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sabine Falcone  
Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 236  
falcone@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-  
bildung.de  
Information (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)  
Lindtraut Belthle-Drury 02921 371232

Kosten  
15,00 €, für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in  
Westfalen 10,00 €.  
Sie erhalten eine Rechnung.

Tagungsort: Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17  
D-59494 Soest

Kursleitung: Belthle-Drury, Pfarrerin Lindtraut

Referent\*in: Belthle-Drury, Pfarrerin Lindtraut

Veranstaltungsart: Einzelveranstaltung

Beginn – Ende: 25.09.2025

Uhrzeit von / bis: 15:00 - 16:00 Uhr

Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en

Teilnahmegebühr: 15,00 €

---

**Thema:** "Denk mal an..." - Übungen zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining

Info: Wer rastet, rostet – das gilt nicht nur für die körperliche Bewegung, sondern auch für das Gedächtnis. Besonders

viel Spaß macht es, das Gedächtnis in einer Gruppe zu trainieren. Kommen Sie doch gerne dazu!  
Jeweils an einem Mittwoch (in der Kirmes-Woche an einem Dienstag!) und an einem Samstag im Monat bieten wir für 90 Minuten verschiedene Methoden zur Aktivierung der Gedächtnisleistung an. Alle Sinne werden dabei mit einbezogen. Es erwarten Sie kurzweilige Übungen, mit denen Sie Ihr Gedächtnis mit Spaß und Freude fit halten können.  
Natürlich können Sie sich auch nur zu einzelnen Terminen anmelden.

Tagungsort: Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17  
D-59494 Soest  
Kursleitung: Topka, Stefanie  
Referent\*in: Topka, Stefanie  
Veranstaltungsart: Einzelveranstaltung  
Beginn – Ende: 27.09.2025  
Uhrzeit von / bis: 10:00 - 11:30 Uhr  
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 8,00 €

---

**Thema:** "Denk mal an..." - Übungen zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining

Info: Wer rastet, rostet – das gilt nicht nur für die körperliche Bewegung, sondern auch für das Gedächtnis. Besonders viel Spaß macht es, das Gedächtnis in einer Gruppe zu trainieren. Kommen Sie doch gerne dazu!  
Jeweils an einem Mittwoch (in der Kirmes-Woche an einem Dienstag!) und an einem Samstag im Monat bieten wir für 90 Minuten verschiedene Methoden zur Aktivierung der Gedächtnisleistung an. Alle Sinne werden dabei mit einbezogen. Es erwarten Sie kurzweilige Übungen, mit denen Sie Ihr Gedächtnis mit Spaß und Freude fit halten können.  
Natürlich können Sie sich auch nur zu einzelnen Terminen anmelden.

Tagungsort: Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17  
D-59494 Soest  
Kursleitung: Topka, Stefanie  
Referent\*in: Topka, Stefanie  
Veranstaltungsart: Einzelveranstaltung  
Beginn – Ende: 01.10.2025  
Uhrzeit von / bis: 10:00 - 11:30 Uhr  
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 8,00 €

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Thema:</u></b>             | <b>"Denk mal an..." - Übungen zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b><u>Info:</u></b>              | <p>Wer rastet, rostet – das gilt nicht nur für die körperliche Bewegung, sondern auch für das Gedächtnis. Besonders viel Spaß macht es, das Gedächtnis in einer Gruppe zu trainieren. Kommen Sie doch gerne dazu!</p> <p>Jeweils an einem Mittwoch (in der Kirmes-Woche an einem Dienstag!) und an einem Samstag im Monat bieten wir für 90 Minuten verschiedene Methoden zur Aktivierung der Gedächtnisleistung an. Alle Sinne werden dabei mit einbezogen. Es erwarten Sie kurzweilige Übungen, mit denen Sie Ihr Gedächtnis mit Spaß und Freude fit halten können.</p> <p>Natürlich können Sie sich auch nur zu einzelnen Terminen anmelden.</p> |
| <b><u>Tagungsort:</u></b>        | Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17<br>D-59494 Soest                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b><u>Kursleitung:</u></b>       | Topka, Stefanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>Referent*in:</u></b>       | Topka, Stefanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>Veranstaltungsart:</u></b> | Einzelveranstaltung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b><u>Beginn – Ende:</u></b>     | 25.10.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b><u>Uhrzeit von / bis:</u></b> | 10:00 - 11:30 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b><u>Zielgruppe:</u></b>        | Ältere, Senior/inn/en                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b><u>Teilnahmegebühr:</u></b>   | 8,00 €                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Thema:</u></b>             | <b>"Denk mal an..." - Übungen zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b><u>Info:</u></b>              | <p>Wer rastet, rostet – das gilt nicht nur für die körperliche Bewegung, sondern auch für das Gedächtnis. Besonders viel Spaß macht es, das Gedächtnis in einer Gruppe zu trainieren. Kommen Sie doch gerne dazu!</p> <p>Jeweils an einem Mittwoch (in der Kirmes-Woche an einem Dienstag!) und an einem Samstag im Monat bieten wir für 90 Minuten verschiedene Methoden zur Aktivierung der Gedächtnisleistung an. Alle Sinne werden dabei mit einbezogen. Es erwarten Sie kurzweilige Übungen, mit denen Sie Ihr Gedächtnis mit Spaß und Freude fit halten können.</p> <p>Natürlich können Sie sich auch nur zu einzelnen Terminen anmelden.</p> |
| <b><u>Tagungsort:</u></b>        | Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17<br>D-59494 Soest                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b><u>Kursleitung:</u></b>       | Topka, Stefanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>Referent*in:</u></b>       | Topka, Stefanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>Veranstaltungsart:</u></b> | Einzelveranstaltung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b><u>Beginn – Ende:</u></b>     | 04.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b><u>Uhrzeit von / bis:</u></b> | 10:00 - 11:30 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 8,00 €

---

**Thema:** "Dein Wort ist meines Fußes Leuchte" - Glaubens-Schätze heben mit Frauen im Alter

**Info:** Gerade Menschen im Alter tragen ein großes Wissen in Glaubens-Inhalten in sich, das sie durch ihre religiöse Sozialisation in Kindheit und Jugend vermittelt bekommen haben. Manche dieser Inhalte haben ein Leben lang getragen und sind zu Glaubens-Schätzen geworden, die gar das Lebens-Fundament bilden können. Über diese Glaubens-Schätze wollen wir ins Gespräch kommen, sie einander mitteilen, uns an ihnen stärken und dabei voneinander lernen. Ausgangspunkt wird ein religiöser Text sein, der zum Gespräch anregen soll. Eingeladen sind Frauen jeglicher Konfession und Religion. Denn umso erfahrungs- und erkenntnisreicher wird der Austausch sein.

**Anmeldung**

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sabine Falcone  
Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 236  
falcone@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-  
bildung.de

Information (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

Lindtraut Belthle-Drury 02921 371232

**Kosten**

15,00 €, für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen 10,00 €.

Sie erhalten eine Rechnung.

**Tagungsort:** Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17  
D-59494 Soest

**Kursleitung:** Belthle-Drury, Pfarrerin Lindtraut

**Referent\*in:** Belthle-Drury, Pfarrerin Lindtraut

**Veranstaltungsart:** Einzelveranstaltung

**Beginn – Ende:** 27.11.2025

**Uhrzeit von / bis:** 15:00 - 16:00 Uhr

**Zielgruppe:** Ältere, Senior/inn/en

**Teilnahmegebühr:** 15,00 €

---

**Thema:** "Denk mal an..." - Übungen zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining

**Info:** Wer rastet, rostet – das gilt nicht nur für die körperliche Bewegung, sondern auch für das Gedächtnis. Besonders viel Spaß macht es, das Gedächtnis in einer Gruppe zu

trainieren. Kommen Sie doch gerne dazu!  
Jeweils an einem Mittwoch (in der Kirmes-Woche an einem Dienstag!) und an einem Samstag im Monat bieten wir für 90 Minuten verschiedene Methoden zur Aktivierung der Gedächtnisleistung an. Alle Sinne werden dabei mit einbezogen. Es erwarten Sie kurzweilige Übungen, mit denen Sie Ihr Gedächtnis mit Spaß und Freude fit halten können.

Natürlich können Sie sich auch nur zu einzelnen Terminen anmelden.

Tagungsort:

Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17  
D-59494 Soest

Kursleitung:

Topka, Stefanie

Referent\*in:

Topka, Stefanie

Veranstaltungsart:

Einzelveranstaltung

Beginn – Ende:

29.11.2025

Uhrzeit von / bis:

10:00 - 11:30 Uhr

Zielgruppe:

Ältere, Senior/inn/en

Teilnahmegebühr:

8,00 €

---

**Thema:**

**"Denk mal an..." - Übungen zum Ganzheitlichen Gedächtnistraining**

Info:

Wer rastet, rostet – das gilt nicht nur für die körperliche Bewegung, sondern auch für das Gedächtnis. Besonders viel Spaß macht es, das Gedächtnis in einer Gruppe zu trainieren. Kommen Sie doch gerne dazu!

Jeweils an einem Mittwoch (in der Kirmes-Woche an einem Dienstag!) und an einem Samstag im Monat bieten wir für 90 Minuten verschiedene Methoden zur Aktivierung der Gedächtnisleistung an. Alle Sinne werden dabei mit einbezogen. Es erwarten Sie kurzweilige Übungen, mit denen Sie Ihr Gedächtnis mit Spaß und Freude fit halten können.

Natürlich können Sie sich auch nur zu einzelnen Terminen anmelden.

Tagungsort:

Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17  
D-59494 Soest

Kursleitung:

Topka, Stefanie

Referent\*in:

Topka, Stefanie

Veranstaltungsart:

Einzelveranstaltung

Beginn – Ende:

03.12.2025

Uhrzeit von / bis:

10:00 - 11:30 Uhr

Zielgruppe:

Ältere, Senior/inn/en

Teilnahmegebühr:

8,00 €

---

**Thema:**

**"Denk mal an..." - Übungen zum Ganzheitlichen**

## **Gedächtnistraining**

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Info:</u>              | Wer rastet, rostet – das gilt nicht nur für die körperliche Bewegung, sondern auch für das Gedächtnis. Besonders viel Spaß macht es, das Gedächtnis in einer Gruppe zu trainieren. Kommen Sie doch gerne dazu!<br>Jeweils an einem Mittwoch (in der Kirmes-Woche an einem Dienstag!) und an einem Samstag im Monat bieten wir für 90 Minuten verschiedene Methoden zur Aktivierung der Gedächtnisleistung an. Alle Sinne werden dabei mit einbezogen. Es erwarten Sie kurzweilige Übungen, mit denen Sie Ihr Gedächtnis mit Spaß und Freude fit halten können.<br>Natürlich können Sie sich auch nur zu einzelnen Terminen anmelden. |
| <u>Tagungsort:</u>        | Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17<br>D-59494 Soest                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <u>Kursleitung:</u>       | Topka, Stefanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Referent*in:</u>       | Topka, Stefanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Veranstaltungsart:</u> | Einzelveranstaltung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <u>Beginn – Ende:</u>     | 20.12.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>Uhrzeit von / bis:</u> | 10:00 - 11:30 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Zielgruppe:</u>        | Ältere, Senior/inn/en                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <u>Teilnahmegebühr:</u>   | 8,00 €                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

---

---

## **TEILNAHMEBEDINGUNGEN**

Teilnahme nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung (Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr)

- für das Hanse-Zentrum: 02921/969750
- Für das Lina-Oberbäumer-Haus: 02921/371322,

Die Teilnahmegebühr ist vor Ort bar zu bezahlen.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter [www.frauenhilfe-bildung.de](http://www.frauenhilfe-bildung.de) finden.