eEFB

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

Fortbildungsveranstaltungen

für Senior*innen

1. Halbjahr 2027

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

Verantwortliche HPM:
Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury

Information und Anmeldung: s. Teilnahmebedingungen, S. 5

Die evangelische Erwachsenenbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. ist Regionalstelle des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW im Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.

Thema:	**Das Zahlenverständnis trainieren mit Bingo!**
Info:	In dieser Veranstaltungsreihe wird das Spiel Bingo als Methode verwendet, um kognitive Fähigkeiten zu fördern. Vordergründig steht das Training von Zahlengedächtnis, Konzentration und Aufmerksamkeit im Mittelpunkt. Aber durch die wiederholte Anwendung von Spielregeln und Abläufen wird die Handlungssicherheit gestärkt und die gemeinsame Aktivität unterstützt. Der soziale Austausch während des Spiels wirkt der Einsamkeit entgegen. Ziel ist, dass die Teilnehmenden durch die regelmäßige Teilnahme ihr Zahlengedächtnis im Bereich 1–100 aktiv trainieren und festigen können. Sie werden befähigt, Spielregeln sicher anzuwenden, ihre Konzentrationsfähigkeit zu erhalten und durch die Gruppenaktivität soziale Kontakte zu pflegen. Methoden: Die unterschiedlichen Zahlenbereiche (1–25, 26–50, 51–75, 76–100 sowie gerade und ungerade Zahlen) werden systematisch geübt. Wiederholungen und Variationen fördern die Merkfähigkeit. Das Ausfüllen der Bingo-Karten stärkt die Hand-Auge-Koordination. Die gemeinsame Durchführung in der Gruppe fördert den Umgang mit Regeln und die soziale Interaktion. Teilnahmegebühr 30,00 €, 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:	Ollinger, Ulrike
Referent*in:	Mitarbeitende des Sozialen Dienstes
Veranstaltungsart:	Veranstaltungsreihe
Beginn – Ende:	04.01.2027 - 28.06.2027 20x montags
Uhrzeit von / bis:	10:15 - 11:00 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€, 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:	05.01.2027 - 29.06.2027 21x 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 30,00 €, 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:	Ollinger, Ulrike
Referent*in:	Weber, Jörg
Veranstaltungsart:	Veranstaltungsreihe
Beginn – Ende:	05.01.2027 - 29.06.2027 20x dienstags
Uhrzeit von / bis:	10:15 - 11:00 Uhr
Zielgruppe:	Ältere, Senior/inn/en
Teilnahmegebühr:	30,00 €

Thema:	**Gaumenfreuden - Gemeinsam Kochen und Backen für Seniorinnen**
Info:	Wir kochen und backen gemeinsam 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
Tagungsort:	Lina-Oberbäumer-Haus, Feldmühlenweg 17 D-59494 Soest
Kursleitung:	Topka, Stefanie
Referent*in:	Mitarbeitende des Sozialen Dienstes
Veranstaltungsart:	Veranstaltungsreihe
Beginn – Ende:	06.01.2027 - 02.06.2027 6x am 1. Mittwoch im Monat
Uhrzeit von / bis:	10:00 - 11:30 Uhr
Zielgruppe:	Ältere, Senior/inn/en
Teilnahmegebühr:	30,00 €

Thema:	**Sitztänze 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 30,00 €, 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:	Ollinger, Ulrike
Referent*in:	Müller, Melanie
Veranstaltungsart:	Veranstaltungsreihe
Beginn – Ende:	06.01.2027 - 23.06.2027 12x alle 2 Wochen mittwochs
Uhrzeit von / bis:	10:15 - 11:00 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 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-Grünewald, Simone
Veranstaltungsart:	Veranstaltungsreihe
Beginn – Ende:	07.01.2027 - 03.06.2027 6x jeden 1. Donnerstag im
Uhrzeit von / bis:	10:00 - 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:	29.01.2027 - 25.06.2027 6x 1x im Monat freitags
Uhrzeit von / bis:	15:00 - 16:00 Uhr
Zielgruppe:	Ältere, Senior/inn/en
Teilnahmegebühr:	30,00 €

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Information:
- für das Hanse-Zentrum: Hanse-Zentrum, Rita Hähner, Tel. 02921/96975106
- Für das Lina-Oberbäumer-Haus: Steffi Topka, Tel. 02921/371322

Teilnahme nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung
(Mo.-Do. von 09:00-16:00 Uhr)
- für das Hanse-Zentrum: 02921/969750
- Für das Lina-Oberbäumer-Haus: 02921/371250

Die Teilnahmegebühr ist vor Ort bar zu bezahlen.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter https://frauenhilfe-westfalen.de/agb/ finden.