



# Fortbildungsveranstaltungen für Senior\*innen

## 2. Halbjahr 2024

Ort:

HAUS PHÖBE

Alten- und Pflegeheim

Bühlstraße 44, 34414 Warburg - Rimbeck

Verantwortliche HPM:

Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury

Kursleitung, Information, Anmeldung (siehe Teilnahmebedingungen):

Carolin Reitemeyer, Tel. 05642 981714

**Thema: Bewegung und Entspannung**

**Info:** In diesem Kurs steht die Bewegung im Vordergrund. Mit verschiedenen Übungen wird die allgemeine Beweglichkeit gefördert und das eigene Körpergefühl verbessert bzw. wieder hergestellt. Die Muskulatur wird gestärkt und das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Die Lösung innerer Spannungen oder verkrampften Haltungen wird nicht nur durch die Bewegung gelöst, sondern auch durch verschiedene Entspannungs- und Meditationsübungen, die im Alltag jederzeit angewandt werden können.

Teilnahme nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung  
unter: 05642 981714, Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr

**Tagungsort:** Haus Phöbe, Bühlstraße 44

D-34414 Warburg-Rimbeck  
**Kursleitung:** Reitemeyer, Carolin  
**Referent\*in:** Reitemeyer, Carolin  
**Veranstaltungsart:** Veranstaltungsreihe  
**Beginn – Ende:** 05.07.2024 - 20.12.2024 20x freitags  
**Uhrzeit von / bis:** 09:45 - 10:30 Uhr  
**Zielgruppe:** Ältere, Senior/inn/en  
**Teilnahmegebühr:** 30 €, für Bewohnende des Haus Phöbe kostenlos

---

**Thema: Erinnerungen wecken... Gedächtnistraining für Senior\*innen**

**Info:** "Wer rastet, der rostet", diese Aussage betrifft nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf. Wir möchten mit diesem Kurs Erinnerungen aus vergangenen Tagen wecken. Dazu werden alte Gegenstände oder Lieder sowie Anlässe zum Thema gemacht. Wir laden zum Austausch der eigenen Erfahrungen ein und schaffen einen Rahmen für Interaktion und Kommunikation. Verschiedene Übungen aktivieren das Gedächtnis, um die geistigen Fähigkeiten zu erhalten und zu fördern: das assoziative Denken, die Denkflexibilität, die Konzentration und die Strukturierungsfähigkeit, die Kreativität sowie die Wortfindung.

Teilnahme nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung  
unter: 05642 981714, Mo.-Do. von 09:00-16:00Uhr

Tagungsort: Haus Phöbe, Bühlstraße 44  
D-34414 Warburg-Rimbeck  
Kursleitung: Reitemeyer, Carolin  
Referent\*in: Reitemeyer, Carolin  
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe  
Beginn – Ende: 03.07.2024 - 18.12.2024 20x mittwochs  
Uhrzeit von / bis: 09:45 - 10:30 Uhr  
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 30 €, für Bewohnende des Haus Phöbe kostenlos

---

**Thema: Wir spielen! - Mit Köpfchen**

Info: In diesem Kurs möchten wir das Gedächtnis anregen und aktivieren - und zwar spielerisch. Spiele und Übungen wie Bingo, Glücksrad oder ABC-Gedächtnisspiele gehören zum Repertoire. In diesem Kurs wird nicht nur das Gemeinschaftsgefühl gefördert, sondern auch das Konzentrations- und Entscheidungsvermögen gestärkt. Darüber hinaus werden Erfolgserlebnisse beim Lösen von Aufgaben vermittelt oder beim Gewinnen der Bingo-Runde. Hier wird zusätzlich das Zahlenverständnis erhalten.

Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung unter: 05642  
981714 Mo-Do von 9-16 Uh

Tagungsort: Haus Phöbe, Bühlstraße 44

D-34414 Warburg-Rimbeck  
Kursleitung: Reitemeyer, Carolin  
Referent\*in: Reitemeyer, C.; Steimel, R.  
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe  
Beginn – Ende: 01.07.2024 - 16.12.2024 20x montags  
Uhrzeit von / bis: 15:00 - 15:45 Uhr  
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en  
Teilnahmegebühr: 30 €, für Bewohnende des Haus Phöbe kostenlos

---

Information: Carolin Reitemeyer, Tel. 05642 981714

Teilnahme nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung unter: 05642 981714, Mo.-  
Do. von 09:00-16:00Uhr

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.