



Fortbildungsveranstaltungen für Senior*innen

1. Halbjahr 2025

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.

Teilnahmegebühr 30,00 €, für Bewohnende des Haus Phöbe kostenlos
Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung unter 05642 981714

Tagungsort: Haus Phöbe, Bühlstraße 44
D-34414 Warburg-Rimbeck
Kursleitung: Reitemeyer, Carolin
Referent*in: Reitemeyer, C.; Steimel, R.
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe
Beginn – Ende: 03.01.2025 - 27.06.2025 22x freitags
Uhrzeit von / bis: 09:45 - 10:30 Uhr
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en
Teilnahmegebühr: 30,00 €

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.

Teilnahmegebühr 30,00 €, für Bewohnende des Haus Phöbe kostenlos
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: 06.01.2025 - 30.06.2025 22x montags
Uhrzeit von / bis: 15:00 - 15:45 Uhr

Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en
Teilnahmegebühr: 30,00 €

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.

Teilnahmegebühr 30,00 €, für Bewohnende des Haus Phöbe kostenlos
Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung unter 05642 981714

Tagungsort: Haus Phöbe, Buhlstraße 44
D-34414 Warburg-Rimbeck
Kursleitung: Reitemeyer, Carolin
Referent*in: Reitemeyer, Carolin
Veranstaltungsart: Veranstaltungsreihe
Beginn – Ende: 02.04.2025 - 25.06.2025 12x mittwochs
Uhrzeit von / bis: 09:45 - 10:30 Uhr
Zielgruppe: Ältere, Senior/inn/en
Teilnahmegebühr: 30,00 €

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

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 finden.