

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



Resilienz

Montag, 02.09.2024, B 48

Montag, 14.10.2024, B 54

Montag, 25.11.2024, B 59

Treffpunkt – Leben im Alter e.V., Werl

Resilienz: Stark genug für Herausforderungen und Krisen

Montag, 02.09.2024

B 48

Beginn: 16:30 Uhr, Ende: 18:30 Uhr

Treffpunkt – Leben im Alter e.V.

Ein japanisches Sprichwort besagt: „Mit der Zeit ermüdet selbst der stärkste Wind, aber der Bambus bleibt hoch und still stehen“.

In diesem Sprichwort ist der Bambus ein Bild für Resilienz, nämlich: sich belastbar, voller Spannkraft und Widerstandskraft, aber auch nachgiebig und elastisch, den Stürmen des Lebens zu stellen.

Resilienz erhöht die Lebensqualität. Denn sie verhilft dazu, besser mit Stress, Veränderungen, Herausforderungen oder Krisen umgehen zu können.

Resilienz ist wie ein Schutzschild für unsere Seele oder wie ein seelisches Immunsystem, an dem Belastungen und Stress abprallen können.

In dem Workshop begeben wir uns auf die Reise, eigene Potenziale der Resilienz zu entdecken und gewinnbringend einzusetzen. In

kurzen Vortrags-Impulsen, Gruppen- und Einzelarbeit und anschließendem Austausch in der Gesamt-Runde werden wir den eigenen Resilienz-Faktoren auf die Spur kommen, sie mit Achtsamkeits-Übungen gezielt trainieren und Möglichkeiten erarbeiten, um Überforderungsfallen bewusst zu vermeiden. So wird es uns möglich, gerade in Zeiten mit hohen Anforderungen gelassener zu reagieren und schneller wieder in Balance zu kommen.

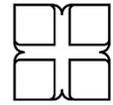
Zielgruppe	Interessierte Frauen
Kosten	kostenfrei
Verantwortlich	Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury Bildungsreferentin
Leitung	Barbara Batzik Dipl. Pädagogin, Systemische Therapeutin (ifs)

In Kooperation mit Treffpunkt – Leben im Alter e.V.



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.





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

Resilienz: Die innere Kraft pflegender Angehöriger stärken

Montag, 14.10.2024 B 54

Beginn: 16:30 Uhr, Ende: 18:30 Uhr

Treffpunkt – Leben im Alter e.V.

Wird ein Familien-Mitglied pflegebedürftig, dann kann das für pflegende Angehörige in vielfacher Hinsicht kräftezehrend sein. Denn gerade sie sind es, die nach wie vor einen sehr großen Teil der Pflege und Betreuung übernehmen. Selbst wenn Hilfe- und Unterstützungsleistungen durch Dritte erbracht werden, liegt die Hauptverantwortung überwiegend bei den nahen Angehörigen. Das kann an die Grenze der Belastbarkeit führen.

Wie kann es möglich werden, in immer neuen und komplexen herausfordernden Situationen nicht zu verzagen, sondern handlungsfähig zu bleiben?

Resilienz kann dazu verhelfen, in Schwierigkeiten und Widrigkeiten die eigenen Widerstandskräfte zu stärken.

In diesem Workshop geht es speziell um die Stärkung der Resilienz von pflegenden Angehörigen. In kurzen Vortrags-Impulsen, Gruppen- und Einzelarbeit und anschließendem Austausch in der Gesamt-Runde werden Anleitungen und Übungen vorgestellt, die einen Perspektiv-Wechsel auf die Alltags-Belastungen ermöglichen: Die Blickrichtung wird von den augenblicklichen Belastungen, Defiziten und Verlusten auf die immer auch vorhandenen Möglichkeiten, Fähigkeiten und gut laufenden Dinge gerichtet. So können Sie als pflegende Angehörige Ihre innere Kraft stärken und den Pflege-Anforderungen gelassener entgegenzutreten.

Zielgruppe Interessierte Frauen
Kosten **kostenfrei**
Verantwortlich: Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury
Bildungsreferentin
Leitung: **Barbara Batzik** Dipl. Pädagogin,
Systemische Therapeutin (ifs)

In Kooperation mit Treffpunkt – Leben im Alter e.V.

Resilienz im Alter: Gelassen und zufrieden alt werden

Montag, 25.11.2024

B 59

Beginn: 16:30 Uhr, Ende: 18:30 Uhr

Treffpunkt – Leben im Alter e.V.

Auch wenn die Jahre vergehen und das Geburtsdatum im Ausweis daran erinnert, dass wir älter werden, fühlen sich viele von uns nach wie vor jung. Dies ist eine sehr positive Reaktion auf das Älterwerden. Denn ein jüngerer „gefühltes Alter“ ist mit mehr Lebenszufriedenheit, persönlicher Weiterentwicklung und mehr sozialen Beziehungen verbunden. Dabei ist „sich jünger zu fühlen“ etwas Anderes als sich zu wünschen, „jünger zu sein“.

Altern bedeutet aber auch, Verluste hinzunehmen und mit Beeinträchtigungen in den Bewegungs- und Gedächtnis-

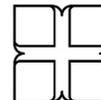
Leistungen umzugehen. Resilient zu altern bedeutet, trotz der Veränderungen das Leben mit Freude und Zufriedenheit zu bereichern.

Resilienz ist ein lebenslanger dynamischer Lernprozess. Er enthält sowohl Fort- als auch Rückschritte und wird insbesondere durch Krisensituationen gestärkt.

Dieser Workshop gibt Resilienz-Tipps und -Ideen für ein gutes Leben im Alter. In kurzen Vortrags-Impulsen, Gruppen- und Einzelarbeit und anschließendem Austausch in der Gesamt-Runde wird an den persönlichen Resilienz-Faktoren gearbeitet. Sie zeigen, dass es sich lohnt, aktiv zu bleiben. Dann können in jedem Alter positive Veränderungen geschehen!

Zielgruppe Interessierte Frauen
Kosten **kostenfrei**
Verantwortlich Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury
Bildungsreferentin
Leitung **Barbara Batzik** Dipl. Pädagogin, Systemische
Therapeutin (ifs)

In Kooperation mit Treffpunkt – Leben im Alter e.V.



TEILNAHME-BEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke
Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 236
pittke@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich.
Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine
Benachrichtigung und ggfs. eine Rückerstattung.
Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie
unter www.frauenhilfe-bildung.de finden.

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

Kosten

Kostenfrei

Stornierung

Auch wenn die Veranstaltungen kostenfrei sind: bitte melden Sie sich
rechtzeitig ab. Das erleichtert unsere Planung.
Danke für Ihr Verständnis!

Tagungsort

Treffpunkt – Leben im Alter e.V. | Kurfürstenring 31 | 59457 Werl

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos/Screenshots
zur Nutzung in der Öffentlichkeitsarbeit erstellt. Weisen Sie uns zu
Beginn der Veranstaltung darauf hin, wenn Sie nicht einverstanden
sind.

An:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke | Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 236 | pittke@frauenhilfe-westfalen.de

Resilienz

02.09.2024 B 48, 14.10.2024 B 54, 25.11.2024 B 59

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Geb.-Datum

Ich melde mich kostenfrei an.

Bitte ankreuzen:

Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Resilienz: Stark genug für Herausforderungen und Krisen

02.09.2024, B 48

Resilienz: Die innere Kraft pflegender Angehöriger stärken

14.10.2024, B 54

Resilienz im Alter: Gelassen und zufrieden alt werden

25.11.2024, B 59

Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen
elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von
Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in
Westfalen e.V. verwendet werden. Meine Einwilligung kann ich
jederzeit widerrufen.

Ort, Datum,

Unterschrift