



Katholische Familienbildungsstätte  
Hamburg e.V.

## Arbeitskreis für Seniorengruppenleiter\*innen (AKS)

### Themen und Termine 2023:

#### **Glück - ein vielfältiges und auch berührendes Thema zur Aktivierung**

**Dozentin:** Christa Wallewein-Munzel

**Termin:** 30.03.2023 von 10:00 – 12:30 Uhr

**Ort:** Tagungsraum der Kath. Familienbildungsstätte Hamburg e.V.

#### **Orientierungskurs Entlastung und Selbstsorge "Jetzt geht es mal um mich!"**

Die Pflege eines Angehörigen in der Familie ist für pflegende Angehörige oder ehrenamtlich Pflegende eine besondere Situation und sie sind oft starker Belastung ausgesetzt. Viele geraten in ein pflegebedingtes "Hamsterrad" von Anforderungen. Bei einer durchschnittlichen Pflegezeit von 8,3 Jahren in Deutschland werden nicht selten auch die Pflegenden krank. Der Kurs beantwortet daher, gemeinsam mit den Teilnehmenden, u.a. folgende Fragen:

- Wie erhalte ich meine eigenen Kräfte? Wie erkenne ich meine eigenen Bedürfnisse? Was kann ich auch für mich und meine Gesundheit tun?
- Wie kann es gelingen, Hilfe anzunehmen und zu nutzen? Wie schaffe ich mir ausreichend Freiräume und Zeitinseln? Wie schütze ich mich vor Überlastung?
- Gibt es Möglichkeiten, eventuell auch Familienangehörige und Bekannte in die Pflege einzubeziehen?
- Welche Entlastungsangebote gibt es darüber hinaus z.B. durch die Pflegekasse und wie kann ich sie nutzen? Welche finanzielle Unterstützung gibt es?

Neben den vermittelten Kursinhalten dient die Veranstaltung auch dem gegenseitigen Austausch.

**Dozentin:** Yvonne Urban

**Termin:** 04.05.2023 von 10:00 – 13:00 Uhr

**Ort:** Tagungsraum der Kath. Familienbildungsstätte Hamburg e.V.



### **Anwendung und Wirkung von Schüßler-Salzen im Alltag**

Schüßler-Salze sollen den Stoffwechsel zurück ins Gleichgewicht bringen, wenn er aus dem Takt geraten ist. Das kann etwa durch Stress, falsche Ernährung oder Krankheiten passieren. Hinter dem alternativ-medizinischen Ansatz steht der Gedanke, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und die Zellen gesund zu halten. Zudem sollen Nährstoffe, die Sie etwa beim Essen aufnehmen, besser verwertet werden.

Rita Rupprecht, die Sie vielleicht von verschiedenen Veranstaltungen für die Leiter\*innen der Seniorengruppen kennen, ist eine Expertin auf diesem Gebiet. Vor über zwanzig Jahren hat sie durch eine Heilpraktikerin Berührung mit Schüßler-Salzen bekommen und setzt sie seither für sich ein.

Auf verständliche Art wird Frau Rupprecht Ihnen die Salze erklären und Ihre Fragen dazu beantworten.

**Dozentin:** Rita Rupprecht

**Termin:** 15.06.2023 von 10:00 bis 12:00 Uhr

**Ort:** Tagungsraum der Kath. Familienbildungsstätte Hamburg e.V.

### **Fit im Alter - gesund essen- besser leben**

Glauben Sie, dass eine gesunde Ernährung beim Älterwerden noch eine große Rolle spielt? Oder zweifeln Sie, ob die Anstrengungen, gesünder zu leben, sich lohnen? Viele ältere Menschen suchen nach Unterstützung bei der Lebensmittelauswahl und der Umsetzung gesunder Essgewohnheiten. Die Verbraucherzentrale Hamburg e.V. bietet hierzu Ernährungsinformationen in lockerer Atmosphäre an. Und dies sind unsere Themen:

- Was verändert sich im Alter und wie beeinflusst das Essen die Gesundheit?
- Übergewicht verhindern, Genuss erhalten!
- Welche Lebensmittel sind besonders wertvoll?
- Welche Rolle spielen Ballaststoffe für die Darmgesundheit?
- Was sind geeignete Durstlöscher und schaffen Sie Ihr Trink-Tagespensum?
- Nahrungsergänzungsmittel: Viel hilft nicht viel!

**Dozentin:** Claudia Michehl

**Termin:** 06.07.2023 von 10:00 bis 12:00 Uhr

**Ort:** Tagungsraum der Kath. Familienbildungsstätte Hamburg e.V.



### **Mit allen Sinnen**

Die frisch gemähte Wiese, die Lieblingsmusik im Radio oder ein weicher Samtstoff: wir sehen und hören, riechen, tasten und schmecken. Alles, was wir erleben und wahrnehmen, erfahren wir über unsere Sinne. Dennoch scheinen unsere Sinneswahrnehmungen oft nebensächlich, dabei nehmen wir erst durch sie bewusst am Leben teil.

Doch wie viele Sinne hat der Mensch eigentlich? Und wie können wir diese wieder schärfen? Im Austausch mit Ihnen und mit verschiedenen Übungen widmen wir uns unseren Sinnen und fördern damit unsere Wahrnehmung und Achtsamkeit.

**Dozentin:** Gertrud Butscher

**Termin:** 28.09.2023 von 10:00 bis 12:00 Uhr

**Ort:** Tagungsraum der Kath. Familienbildungsstätte Hamburg e.V.

### **Telefonbetrug und Trickdiebstahl an der Haustür**

Diese Taten sind speziell auf ältere Menschen ausgerichtet. Warum? Wie sind die Vorgehensweisen? Was sind die aktuellen Varianten? Und wie kann man sich davor schützen, sein gesamtes Vermögen zu verlieren?

In diesem interaktiven Vortrag geht es darum, die Gefahren zu erläutern und Ihnen damit hilfreiche Informationen an die Hand zu geben, damit Sie im Falle eines Falles richtig reagieren können und dieses Wissen in Ihren Seniorengruppen weitergeben können.

**Dozentin:** Frauke Hannes

**Termin:** 02.11.2023 von 10:00 bis 11:30 Uhr

**Ort:** Tagungsraum der Kath. Familienbildungsstätte Hamburg e.V.