

impulse 50+

Arbeit und Leben aktiv gestalten

impulse 50+ im Kreis Lippe



Motiviert und mit Schwung in die zweite Lebenshälfte!

Veranstaltungen Herbst 2016/Frühjahr 2017



Lippebildung
Bildung, Medien und Beratung

Menschen über 50 haben berufliche und private Ziele und werden mit Blick auf die demographische Entwicklung zunehmend wichtiger für Wirtschaft und Gesellschaft.

Arbeitgeber sind in Zukunft mehr denn je auf das Know-how und die Erfahrung älterer Beschäftigter angewiesen. Es gilt, die Potentiale ausdrücklich als Chance zu begreifen und dadurch neue Perspektiven zu eröffnen.

Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, Angebote zu entwickeln, die die Motivation und die Leistungsfähigkeit für die Erwerbstätigkeit erhalten und auch auf den zukünftigen Eintritt in den neuen Lebensabschnitt vorbereiten.

Im Rahmen der Initiative „impulse50+“ des Zentrums für Bildung, Medien und Beratung haben sich erstmalig in Lippe unterschiedliche Partner zusammengeschlossen, die Sie dabei unterstützen, die anstehenden Veränderungen motiviert, gesund und fit zu gestalten!

In Kooperation mit Weiterbildungsträgern bieten wir Ihnen eine breite Palette von Weiterbildungen, Vorträgen, Seminaren und Workshops zu Themen wie Lebensplanung, Gesundheit und Vitalität sowie Finanzplanung, Wohnen und Ehrenamt an.

Wir wünschen Ihnen beim Besuch der Veranstaltungen viele nützliche Anregungen und Erkenntnisse.

Über Rückmeldungen, weitere Impulse und Themenvorschläge freuen wir uns sehr!

Ihr



Dr. Axel Lehmann
Landrat

I. Lebensentwurf

Spurenlesen – Kreativer Blick auf die Vergangenheit und Zukunft

In Zusammenarbeit mit der Akademie Denkflügel, Detmold

Es ist so weit: Die Kinder gehen aus dem Haus, die Kolleginnen werden gefühlt immer jünger, die Arbeitszeit, die vor uns liegt ist kürzer als die, die wir bereits hinter uns gebracht haben. Die Umwelt verändert sich und die eigene Sicht auf die Welt und das Leben ebenso. Wie gut, sich einen Tag Zeit nehmen zu können um die eigene neue Position zu bestimmen und zu schauen, wo Frau oder Mann heute steht, wie sie oder er dorthin gekommen ist und wohin die Reise gehen soll.

Besonders gut geht das mit kreativen Mitteln (Ausdrucksmalen, Collagen, Texte ...), die Sie im Workshop kennenlernen und ausprobieren können.

Workshop: Samstag, 04.02.2017, 9:00-16:00 Uhr

Anmeldung unter 05231/977 901 oder unter info@denkfluegel.de

Ort: Kulturfabrik Hangar 21, Charles-Lindbergh-Ring 10, 32756 Detmold

Kosten pro Termin: 159,00 € (Tagungsgetränke und Kreativmaterial inklusive)

Workshopleitung: Mirjam Stierle, Coach und Psychologische Beraterin, Teamentwicklerin, Beraterin in Konflikt- und Krisensituationen im beruflichen und privaten Kontext, Projektmanagerin, freie Autorin mit langjähriger Erfahrung mit den besonderen Herausforderungen des Sozial- und Gesundheitswesens, Ausdrucksmal-leiterin.

„Panta rhei – alles fließt“ – den Wandel der Zeit lustvoll gestalten

In Zusammenarbeit mit der Akademie Denkflügel, Detmold

Es ist (auch) unser Blick auf das Leben, auf uns selbst, unsere Mitmenschen, der uns zu kraftvollen und mutigen Schwimmern im Fluss des Lebens macht oder uns verzweifelt strampeln und gegen den vermeintlichen Untergang kämpfen lässt. Im Seminar erfahren die TeilnehmerInnen, welche Bewältigungsstrategien sich in Krisenzeiten bewährt haben, wie sie ihre eigenen Strategien kennenlernen und wenn nötig, neue entwickeln und damit den Strom des Lebens meistern können.

Workshop: Freitag, 03.02.2017, 9:00-16:00 Uhr
Anmeldung unter 05231/977 901 oder unter info@denkfluegel.de

Ort: Kulturfabrik Hangar 21, Charles-Lindbergh-Ring 10, 32756 Detmold

Kosten pro Termin: 159,00 € (Tagungsgetränke sind inklusive)

Workshopleitung: Mirjam Stierle, Coach und Psychologische Beraterin, Teamentwicklerin, Beraterin in Konflikt- und Krisensituationen im beruflichen und privaten Kontext, Projektmanagerin, freie Autorin mit langjähriger Erfahrung mit den besonderen Herausforderungen des Sozial- und Gesundheitswesens, Ausdrucksmalleiterin.

II. Gesundheit und Vitalität

Volle Kraft voraus! Mit Resilienz zu mehr Gelassenheit

In Zusammenarbeit mit der VHS Detmold-Lemgo

„Was auch immer auf mich zukommt, ich kann damit umgehen und werde eine passende Lösung finden. Ich kann etwas tun, um die Krise, das Problem, die Niederlage oder den Fehlschlag zu bewältigen.“

Mit Resilienz wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet. Resiliente Menschen können Bewältigungsstrategien abrufen und beugen Erschöpfung, Schlafstörungen und Burnout vor, so das Stress an ihnen abprallt. Resiliente Menschen können kreativ und flexibel in Krisen reagieren. Belastungen werden als Herausforderungen erlebt. Sie erholen sich schneller von Schicksalsschlägen. Resilienz ist nicht angeboren sondern trainierbar. Was ist Resilienz, wie werde ich resilient? Diesen Fragen wird im Vortrag und im Seminar nachgegangen.

Vortrag: Dienstag, 15.11.2016, 19:30 Uhr
Ort: VHS Detmold, Krumme Str. 20, 32756 Detmold, Vortragsraum
Eintritt: 5,00 € Abendkasse
Referentin: Nicole Gerigk

Seminar: Samstag und Sonntag, 18.02. und 19.02.2017, 10:00-16:00 Uhr
Ort: Alte Schule am Wall, Wall 5, 32756 Detmold, Raum 108
Seminarkosten: 58,00 €
Referentin: Nicole Gerigk

Innehalten – den Raum in und um uns spüren

In Zusammenarbeit mit der Akademie Denkflügel, Detmold

Wenn die Welt sich immer schneller zu drehen scheint, verlangsamt Meditation die Hektik in uns und bringt uns zu uns selbst zurück. Ihre Wirkung auf Geist, Seele und Körper ist inzwischen wissenschaftlich erwiesen.

Der Workshop ist eine Einladung, wieder zu sich selbst zu finden und aus der eigenen Mitte heraus den Raum um sich zu spüren und zu gestalten.

Workshop: Samstag, 03.12.2016, 9:00-16:00 Uhr
Mittwoch, 01.03.2017, 9:00-16:00 Uhr
Anmeldung unter 05231/977 901 oder unter info@denkfluegel.de

Ort: Kulturfabrik Hangar 21, Charles-Lindbergh-Ring 10, 32756 Detmold

Kosten pro Termin: 145,00 € (Tagungsgetränke inklusive)

Workshopleitung: Annette Brockgreitens, Alexander-Technik-Lehrerin nach F.M. Alexander, langjährige Dozentin für Alexandertechnik am Zentrum für Musiker-gesundheit an der Hochschule für Musik in Detmold, Studium der angewandten Theaterwissenschaften an der Universität Gießen, Coach und Trainerin im Profit und Non-Profit-Sektor, Energiearbeit, Meditationslehrerin.

Fitness Spezial 50+ - mit integriertem Gerätetraining

In Zusammenarbeit mit LIPPE-REHA

Sie gehören der Generation 50+ an und möchten auch in der 2. Lebenshälfte gesund und glücklich bleiben? Dann nehmen Sie an unserem Kurs Fitness Spezial nach dem Konzept der Techniker Krankenkasse teil.

Es erwartet Sie ein gesundes Allroundtraining mit Geräten. Das Entscheidende: Sie erarbeiten gemeinsam mit dem Kursleiter/der Kursleiterin ihren persönlichen Trainingsplan. Also egal, ob Sie schon immer Sport machen, Anfänger/in sind oder nach einer längeren Pause wieder einsteigen: Sie belasten sich ausgewogen und Ihrem Trainingszustand angemessen. Und ganz wichtig: der Kurs macht Spaß!

Und so läuft das Ganze ab: Wir starten mit einem kleinen Fitnesstest. Anschließend erarbeiten wir mit Ihnen gemeinsam die wichtigsten Grundlagen für ein gesundes und wirkungsvolles Training. Im Speziellen stellt Ihnen Ihr Kursleiter/Ihre Kursleiterin Ihr individuelles Trainingsprogramm an den Geräten zusammen, das gemäß Ihrer persönlichen Bedürfnisse und Ihres Trainingszustandes ausgewählt, eingeübt und gesteigert wird.

Kursinfo: 10 Wochen jeweils 90 Min. Freitags 16:00-17:30 Uhr, Beginn: 20.01.2017
Anmeldung bis zum 09.01.2017 unter 05231/3033731

Ort: Lippe Reha, Bismarckstr. 21, 32756 Detmold

Kurskosten: Die Kurskosten betragen 120,00 €, die Sie zu Beginn des Kurses zahlen. Die Krankenkassen bezuschussen Präventionskurse in unterschiedlichem Ausmaß. Informieren Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Sie einen Zuschuss erhalten.

Neue Gesundheit 50+ Informationen und Tipps für eine glückliche 2. Lebenshälfte voller Power und Lebenslust!

In Zusammenarbeit mit der VHS Detmold-Lemgo

Wer möchte das nicht?

- Besonders in der zweiten Lebenshälfte unabhängig, selbstständig und eigenverantwortlich handeln können!
- Mit geistiger und körperlicher Vitalität am gesellschaftlichen Leben teilnehmen!

Mit fortschreitendem Alter ist es deshalb umso wichtiger, präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen gegen weit verbreitete Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes mellitus oder Schlaganfall zu nutzen. Erfahren Sie mehr über Krankheitsbilder, Bewegung im Alter, Sport, gesunde Ernährung, Stressreduktion aber auch über die Situation im Gesundheitswesen.

Freuen Sie sich auf die zweite Lebenshälfte voller Energie und Lebensfreude!

Seminar: Sa. 11.02.2017, 14:00-18:00 Uhr
So. 12.02.2017, 10:00-16:30 Uhr
Anmeldung unter 05231/977-232 oder info@vhs-detmold-lemgo.de

Ort: Alte Schule am Wall, Wall 5, 32756 Detmold, Raum 105/108

SeminarKosten: 48,75 €

Seminarleitung: Martina Wortmann, Präventologin

Stressreduktion durch Achtsamkeit

In Zusammenarbeit mit der VHS Detmold-Lemgo

Im Zeitalter von Stress und Hektik verlieren wir oft den Blick für das Wesentliche. Verlassen Sie Ihren Autopilot und tauchen Sie ein in die Welt der Achtsamkeit! Achtsam sein bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, jetzt in diesem Moment ohne zu urteilen oder etwas verändern zu wollen. Wir üben Achtsamkeit mit allen Sinnen und versuchen, der Stresswelt ein Stück weit zu entkommen. Sie erfahren, wie Stress entsteht und wie er auf Ihren Körper wirkt. Neben der Vermittlung theoretischen Wissens werden viele praktische Übungen durchgeführt.

Während des Seminars erhalten Sie Unterlagen zum Thema Stress und Achtsamkeit. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Nackenkissen und Schreibutensilien mit!

Seminar: Samstag, 25.03.2017, 10:00-17:00 Uhr
Sonntag, 26.03.2017, 10:00-14:00 Uhr
Anmeldung unter 05231/977-232 oder info@vhs-detmold-lemgo.de

Ort: Alte Schule am Wall, Wall 5, 32756 Detmold, Raum 105/108

SeminarKosten: 48,75 €

Seminarleitung: Martina Wortmann, Präventologin

III Finanzplanung und Altersvorsorge

„Heute schon an morgen denken - finanzielle Absicherung im Rentenalter planen“

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW

- Was bleibt von meinen Ansprüchen aus gesetzlicher Rente, Pension oder betrieblicher Altersvorsorge nach Abzug von Steuern und Sozialabgaben im Alter übrig?
- Staatliche Förderung nutzen - aber wie? Mit der Riester-Förderung?
- Macht der Abschluss einer privaten Rentenversicherung oder eine Rürup-Rente noch Sinn?
- Wie kann ich flexibel Geld anlegen? Sollte ich eher sicher oder „so kurz vor Rentenbeginn“ risikoreicher investieren?

Diese oder andere Fragen zur finanziellen Alterssicherung sind Ihnen sicher schon einmal in den Sinn gekommen. Hatten Sie keine klaren Antworten darauf? Vielleicht helfen Ihnen die Entscheidungshilfen von der Verbraucherzentrale Detmold weiter.

Vortrag: Mittwoch, 18.01.2017, 17:00-19:00 Uhr

Ort: Kreishaus, Felix-Fechenbach-Straße 5, 32756 Detmold, Raum 402

Eintritt: Eintritt frei

Referent: Jürgen Hartung, Finanzexperte der Verbraucherzentrale NRW

IV. Wohnen

„Wohnraumanpassung: Kleine Maßnahmen – große Wirkung“ – Wie will ich heute und in Zukunft wohnen?

In Zusammenarbeit mit der Wohnberatung des Kreises Lippe

Diese Frage stellen sich viele Menschen, wenn die Kinder *aus dem Haus* sind. Wie soll künftig das große Haus genutzt werden, kann ich auf Dauer den Garten versorgen? Bei anstehenden Sanierungen, beispielsweise im Badezimmer, können schon kleine Änderungen große Wirkung zeigen.

Für ältere wie jüngere Menschen gilt: Ein komfortables Wohnen erleichtert den Alltag, sorgt für Behaglichkeit und ein sicheres Gefühl in den eigenen vier Wänden. Häufig gibt es Möglichkeiten, Barrieren im eigenen Haus abzubauen und den Wohnkomfort zu steigern.

Kommt ein Wohnungswechsel in Frage, sollten auch neuere Wohnformen bekannt sein. Neben den Angeboten des Service Wohnens gibt es auch vermehrt gemeinschaftliche Wohnprojekte.

Vortrag: Donnerstag, 08.12. 2016, 18:00 Uhr

Ort: Kreishaus, Felix-Fechenbach-Straße 5, 32756 Detmold, Raum 402

Eintritt: Eintritt frei

Referent: Jens Brockschnieder, Wohnberatung Kreis Lippe

V. Ehrenamt

Fit für neue Impulse – „Möglichkeiten des Engagements im Kreis Lippe“

In Zusammenarbeit mit dem Ehrenamtsbüro des Kreises Lippe

Sie suchen nach Möglichkeiten sich im Kreis Lippe ehrenamtlich zu engagieren? Freiwillig etwas für Andere tun - auch ein persönlicher Gewinn. Egal, in welchem Bereich Sie sich ehrenamtlich engagieren: Ihre Aufgabe macht Sinn und trägt zu einem lebenswerten Lippe bei. Aufgaben für Ehrenamtliche gibt es viele: Mit anderen die Bühne für das Fest der Seniorenfeier aufbauen, als Pate einen Jugendlichen bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz unterstützen, Patienten im Krankenhaus besuchen oder als ehrenamtlicher Vorstand die Geschäfte eines Vereins mitgestalten. Wie und für wen Sie sich engagieren, hängt von Ihren Vorstellungen, Zielen und zeitlichen Möglichkeiten ab. Und von dem, was Ihnen die Vereine und Organisationen in Lippe anbieten können.

Sie möchten etwas von Ihrer privaten Zeit spenden? Der Vortrag gibt Ihnen Einblick in die Engagement-Möglichkeiten im Kreis Lippe. Das Ehrenamtsbüro unterstützt Sie gerne dabei, eine passende ehrenamtliche Tätigkeit zu finden!

Vortrag: Montag, 20.02.2017, 18:00-20:30 Uhr
Anmeldung bis zum 13.02.2017 unter Tel.: 05231/62-5001

Ort: Kreishaus, Felix-Fechenbach-Str. 5, 32756 Detmold, Raum 404

Eintritt: Eintritt frei

Referentin: Katharina Dette, Ehrenamtsbüro des Kreises Lippe

Mit Kompetenz und Lebenserfahrung in den neuen Job 50+ – Die können es!

In Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Detmold

Kreativität, Engagement und Kompetenz sind keine Frage des Alters. Frauen der Generation 50+ verfügen über Lebenserfahrung, sind leistungsorientiert und haben inzwischen gute Chance auf dem Arbeitsmarkt.

Sie sind 50 Jahre und älter und wollen beruflich einsteigen, umsteigen oder aufsteigen? Dann ist die Informationsveranstaltung genau richtig für Sie.

Vortrag: Donnerstag, 17.11.2016, 9:00-12:00 Uhr
Donnerstag, 16.03.2017, 9:00-12:00 Uhr

Ort: Berufsinformationszentrum der Agentur für Arbeit, Wittekindstr. 2,
32758 Detmold

Eintritt: Eintritt frei

Referentin: Meike Kohlbrecher,
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Erfolgreich und souverän im Job bleiben in der zweiten Lebenshälfte

In Zusammenarbeit mit der VHS Detmold-Lemgo

In der zweiten Lebenshälfte haben wir beruflich vieles erreicht, eine Fülle von Erfahrungen und Wissen gesammelt - doch junge Kollegen /Kolleginnen rücken nach und wir müssen oft unseren Platz im Arbeitsleben neu bestimmen, Grenzen setzen oder auch loslassen und neu starten - vieles ist möglich. Manchmal kommen wir in Situationen, die uns einfach überfordern, zur Dauerkrise werden oder krank machen.

Der sicherste Weg dieser Falle zu entgehen, ist die selbstbestimmte Vorsorge. Stärkung der Persönlichkeit, Selbstsorge, Achtsamkeit, Klärung und Entspannung sind Wege, die Sie aus diesem Teufelskreis herausführen.

Die eigene Kraft spüren, Grenzen setzen, Nein-Sagen, Bedürfnisse klären sind nur einige Ziele, die wir gemeinsam in diesem Seminar aktivieren wollen.

Seminar: Samstag, 03.12.2016, 10:00-17:00 Uhr
Anmeldung unter 05231/977-232 oder info@vhs-detmold-lemgo.de

Ort: VHS Detmold, Krumme Str. 20, 32756 Detmold, Raum 25

Kosten: 48,00 € (keine Ermäßigung möglich)

Seminarleitung: Gabriele Richter

Kooperationspartner:



Europäisches Zentrum
für Universitäre Studien
der Senioren OWL



Kontakt:

Kreis Lippe Der Landrat
Zentrum für Bildung, Medien und Beratung
Feilx-Fechenbach-Straßr 5
32756 Detmold

Bärbel Klöckner
fon 05231 624801
b.kloeckner@kreis-lippe.de
www.lippe-zbmb.de

Impressum:

Herausgeber:
Kreis Lippe Der Landrat
Zentrum für Bildung, Medien und Beratung

Redaktion: Bärbel Klöckner
Layout: Loraine Jacob, Kreis Lippe
Druck: Suchthilfe e.V. digital & print

© Kreis Lippe 2016