



„Je älter man wird,
desto ähnlicher
wird man sich selbst.“

MAURICE CHEVALIER



SENIOREN

Senioren aktiv

Ruhestand und dann?	96
Altern – mit der richtigen Einstellung in die Zukunft blicken	92
Lernen: Ein Leben lang, Bildungsangebote für Senioren	97

Seniorentreff

Treffpunkt für Seniorenkreisleiter/-innen	98
Fit im Alter, Mittwochstreff, FABI-Filmnachmittag	98
Single-Treff, Frauenfrühstück am Mittwoch	99
Frühstückstreff in SZ-Bad, Plötzlich allein	100
Seniorenbildung Salzgitter-Lebenstedt	101
Seniorenbildung Salzgitter-Bad	101

SENIOREN AKTIV

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ (H. Hesse) – Ruhestand und was dann?

Dieses Tagesseminar richtet sich an Menschen, die noch berufstätig sind, aber in absehbarer Zeit in den Ruhestand gehen werden.

Für Viele ist dieser neue Lebensabschnitt lang ersehnt und doch führt die Aussicht auf ein Leben ohne berufliche Verpflichtungen bei einigen Menschen zu Unbehagen und manchmal auch zu Ängsten. Sich auf diese Umbruchsituation im Leben vorzubereiten bedeutet zunächst, das Zurückliegende in Arbeit und Privatleben kritisch zu würdigen. In einem zweiten Schritt sind die Teilnehmer eingeladen sich mit den persönlichen Wünschen, Hoffnungen und Befürchtungen auseinanderzusetzen.

Am Schluss des Tagesseminars werden konkrete Maßnahmen für die Zukunft entwickelt.

Termin Sa., 21.04.2012, 10.00 – 17.00 Uhr
 Kosten 25,00 EUR (inkl. Mittagsimbiss)
 Ort Salzgitter-Lebenstedt
 Leitung Maritta Jäschke-Bortfeldt

Dieses Seminar kann auch für Firmen und Einrichtungen gebucht werden

Altern – mit der richtigen Einstellung in die Zukunft blicken

Die eigene Einstellung zum Altern ist häufig geprägt durch negative, defizitäre Erfahrungen, die wir mit uns selbst, mit den eigenen Eltern oder anderen Bekannten machen. Wir erleben die Einschränkungen in der geistigen und körperlichen Beweglichkeit, sind konfrontiert mit den täglichen kleinen Abschieden von lieb gewordenen Gewohnheiten, spüren die Veränderungen im Gefühlsleben oder trauern der „guten alten Zeit“ nach.

„Nicht das Altern ist das Problem, sondern unsere Einstellung dazu“ – dieses Zitat gibt die Zielrichtung für diese Veranstaltung vor. Die Teilnehmer werden schrittweise dazu angeleitet, sich von der defizitorientierten Sichtweise zu entfernen und die eigene Einstellung dahingehend zu verändern, dass ein ressourcenorientiertes Handeln entsteht und sinngebende Perspektiven für die verbleibende Lebenszeit entwickelt werden können.

Termin Di., 17.04.2012, 15.00 – 18.00 Uhr
 Kosten 5,00 EUR
 Ort Salzgitter-Lebenstedt
 Leitung Maritta Jäschke-Bortfeldt



Lernen: Ein Leben lang

Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren sowie Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit

Die Veranstaltungen werden in Kooperation mit dem Fachdienst Soziales, Seniorenbüro der Stadt Salzgitter durchgeführt und finanziell unterstützt.

Fitnessstraining für das Gehirn II

Gedächtnistraining ist ein fester Bestandteil von Angeboten in der Seniorenarbeit. Hinzu kommen spezielle Übungen, die beide Gehirnhälften aktivieren. Ein kontinuierliches und zielgerichtetes Üben führt zu einer dauerhaften Leistungssteigerung der geistigen Fähigkeiten. Dieses Seminar frischt die schon im 1. Seminar gelernten Übungen auf und es werden neue Übungen eingeführt.

Termin Do., 15.03.2012, 10.15 – 15.00 Uhr

Kosten 4,00 EUR

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Gudrun Pahnke

Erlebnisstunden in der Seniorenarbeit

Die Teilnehmer erhalten eine Vielzahl kreativer Ideen zur Durchführung von Gruppenstunden in Seniorenkreisen. Während des Seminars werden Themen für Gruppenstunden vorgestellt und einzelne Methoden praktisch ausprobiert.

Termin Mi., 18.04.2012, 10.15 – 15.00 Uhr

Kosten 4,00 EUR

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Maritta Jäschke-Bortfeldt

Senioren vorlesen und miteinander ins Gespräch kommen

Schulung für Vorlesende in Seniorenheimen und Seniorengruppen. Neben grundlegenden Tipps zum Vorlesen erhalten die Teilnehmenden Vorschläge für geeignete Literatur. Gleichzeitig wird erarbeitet inwieweit das vorgelesene Wort genutzt werden kann, um miteinander ins Gespräch zu kommen.

Termin Di., 27.09.2012, 10.00 – 12.15 Uhr

Kosten 2,00 EUR

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Maritta Jäschke-Bortfeldt

Wir suchen **Referentinnen und Referenten** für alle Fachbereiche.

Bitte melden Sie Sich im FABI-Büro. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!

SENIORENTREFF

Treffpunkt für Seniorenkreisleiter/-innen

Alle ehrenamtlichen Seniorenkreisleiter/-innen stehen vor der Frage, welche Inhalte und Angebote für die Zielgruppe interessant sind und durch welche Methoden sie vielfältig gestaltet werden können. Der regelmäßig stattfindende Treffpunkt für Seniorenkreisleiter/-innen lädt zum Erfahrungsaustausch und zur Fortbildung ein.

Das Kirchenjahr in der Seniorenarbeit

Feste und Heilige im Kirchenjahr bieten einen unerschöpflichen Fundus für Texte, Geschichten und Methoden zur Gestaltung der Gruppenangebote.

Termin Di., 31.01.2012, 15.00 – 17.15 Uhr

Kosten –

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Maritta Jäschke-Bortfeldt u. Fachreferent

„Fit im Alter“

Gesund essen, besser leben

Die Niedersächsische Verbraucherzentrale veranstaltet diesen Kurs mit Tipps, Ideen und kleine Kostproben zur gesunden Lebensführung im Alter.

Termin Do., 08.03.2012, 15.00 – 17.15 Uhr

Kosten –

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Maritta Jäschke-Bortfeldt u. Fachreferent

Aktiv bleiben im Alter

Ganzheitliche Bewegungsübungen, Bewegungsspiele und Tänze für ältere Menschen.

Termin Do., 05.06.2012, 15.00 – 17.15 Uhr

Kosten –

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Maritta Jäschke-Bortfeldt u. Fachreferent

Erzählwerkstatt

Der Vorgang des Erzählens ist ein kreativer Akt und verhilft dem Erzähler und dem Zuhörer gleichmaßen sich mit Erlebten auseinanderzusetzen, sich berühren zu lassen oder sich gemeinsam zu erinnern. Damit dies gelingt braucht es geeignete Rahmenbedingungen und unterstützende Methoden.

Termin Do., 04.10.2012, 15.00 – 17.15 Uhr

Kosten –

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Maritta Jäschke-Bortfeldt, Gudrun Pahnke



Fit im Alter

In Kooperation mit der Nds. Verbraucherzentrale erhalten die Teilnehmer Tipps, Ideen und kleine Kostproben zur gesunden Lebensführung im Alter.

Termin Do., 08.03.2012., 10.00 – 12.15 Uhr

Kosten –

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Maritta Jäschke-Bortfeldt u. N.N.

Mittwochstreff

Rommé, Halma & Co

Offenes Angebot für Senioren, die gern gemeinsam spielen und erzählen.

Termin Mi., 11.01.2012, 15.00 – 17.00 Uhr
jeden zweiten Mittwoch im Monat

Kosten Spende

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Hanne Knäbke und Team

FABI-Filmnachmittag

Besonders interessante, kulturell anspruchsvolle Filme werden gezeigt.

Termin Do., 23.02.2012, ab 15.00 Uhr

Kosten 3,60 EUR

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Antje Rieger

Single-Treff

Termin Sa., 14.01.2012

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Antje Rieger

Frauenfrühstück am Mittwoch

Für Frauen, die sich mit anderen treffen, gemeinsam frühstücken und miteinander ins Gespräch kommen wollen. Die Treffen finden jeden Mittwoch ab 9.30 Uhr statt, außer in den Schulferien.

Termin Mi., 11.01.2012, und nach den Sommerferien
wieder ab Mi., 29.08.2012, ab 9.30 Uhr

Kosten Spende

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Maria Ehlert und Team

Frühstückstreff in Salzgitter-Bad

nach dem Gottesdienst in St. Marien

Während des gemeinsamen Frühstücks nach dem Gottesdienst haben die Besucher Zeit, sich auszutauschen und über aktuelle Alltagsthemen zu diskutieren.

Termin Mi., ab 18.01.2012, gegen 9.45 Uhr

jeden dritten Mittwoch im Monat

Kosten Spende

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Christa Kampermann, Monika Bruno

FABI SALZGITTER®
Katholische Familien-Bildungsstelle PLUS
Familienzentrum FZ & Gesundheitschule
Lehmannstr. 8a | 38104 Salzgitter | Center

FABI AUF EINEN BLICK
Ein Überblick über
unser gesamtes Angebot
im handlichen Format

FABI AUF EINEN BLICK

ELTERNBERATUNG
KINDERKURSE
ELTERNBILDUNG
KONFLIKTBERATUNG
ELTERNTRAINING
FREIWILLIGENSERVICE
TEAMARBEIT UND COACHINGSERVICES

ELTERN- UND FAMILIENBERATUNG
ELTERN- UND FAMILIENKURSE
ELTERN- UND FAMILIENKONFERENZEN
ELTERN- UND FAMILIENKREISE
ELTERN- UND FAMILIENKOLLEKTIVEN
ELTERN- UND FAMILIENKONFERENZEN
ELTERN- UND FAMILIENKOLLEKTIVEN
ELTERN- UND FAMILIENKONFERENZEN
ELTERN- UND FAMILIENKOLLEKTIVEN

ELTERN- UND FAMILIENBERATUNG
ELTERN- UND FAMILIENKURSE
ELTERN- UND FAMILIENKONFERENZEN
ELTERN- UND FAMILIENKOLLEKTIVEN
ELTERN- UND FAMILIENKONFERENZEN
ELTERN- UND FAMILIENKOLLEKTIVEN
ELTERN- UND FAMILIENKONFERENZEN
ELTERN- UND FAMILIENKOLLEKTIVEN

JETZT NEU:

FABI AUF EINEN BLICK
Ein Überblick über
unser gesamtes Angebot
im handlichen Format

FABI AUF EINEN BLICK
liegt ab sofort in
unseren Häusern aus
oder kann per Post
angefordert werden.

Plötzlich allein

Gesprächskreis für Trauernde

Trauernde, die den Schritt wagen, sich nach dem Verlust eines Menschen in eine Gruppe von Gleichbetroffenen zu begeben, werden hier Zeit und Gelegenheit finden, sich auszutauschen. Sie werden Raum haben, um Gefühle des Schmerzes und der Trauer auszuspähen und sie finden Begleitung in dem Durchleben einer krisenhaften Lebensphase, um dann für den weiteren Lebensweg neue Perspektiven entwickeln zu können.

Termin Do., 23.02.2012; 14-tägig, 16.30 – 18.00 Uhr

Kosten 3,00 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Maritta Jäschke-Bortfeldt

Lesepatenprojekt

Senioren lesen in Kindertagesstätten und Grundschulen
Siehe Fachbereich Gesellschaft Seite 73



Seniorenbildung Lebenstedt

Der Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren in der FABI Salzgitter-Lebenstedt.

An den Gottesdienst in St. Michael (15.00 Uhr) schließt sich ein Kaffeetrinken an. Danach werden Themen aus verschiedenen Bereichen in Vorträgen und Gesprächen behandelt.

Themen

- 09.01.2012 Ein Nachmittag mit Pfarrer Chmielus
- 13.02.2012 Bunter Nachmittag zum Karneval
- 12.03.2012 Der historische Petrus – das Papsttum
- 16.04.2012 Erfülltes Schweigen – Leben im Trapistenkloster
- 14.05.2012 Das Gleichnis vom barmherzigen Samariter (Video)
- 11.06.2012 Fröhliches Sommerfest
- 10.09.2012 Frauen entdecken ihre Kraft
am Beispiel Bangladesch/Indien
- 08.10.2012 Abtrünnig und ausgestoßen
– ehemalige Zeugen Jehovas berichten
- 12.11.2012 „Lina Brabe“ – eine alte Frau kämpft um ihr Recht (Film)
- 10.12.2012 „Macht hoch die Tür...“ adventliche Feierstunde

Termin montags, 15.00 Uhr

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Lebenstedt

Leitung Antje Rieger

Seniorenbildung Bad

Der Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren in der Zweigstelle der FABI in Salzgitter-Bad.

Nach dem Kaffeetrinken werden Themen aus verschiedenen Bereichen in Vorträgen und Gesprächen behandelt.

Themen

- 12.01.2012 Ein Nachmittag mit Pfarrer Chmielus
- 16.02.2012 Bunter Nachmittag zum Karneval
- 15.03.2012 Der historische Petrus – das Papsttum
- 19.04.2012 Erfülltes Schweigen – Leben im Trapistenkloster
- 10.05.2012 Das Gleichnis vom barmherzigen Samariter (Video)
- 14.06.2012 Fröhliches Sommerfest
- 13.09.2012 Frauen entdecken ihre Kraft
am Beispiel Bangladesch/Indien
- 11.10.2012 Abtrünnig und ausgestoßen
– ehemalige Zeugen Jehovas berichten
- 15.11.2012 „Lina Brabe“ – eine alte Frau kämpft um ihr Recht (Film)
- 13.12.2012 „Macht hoch die Tür...“ adventliche Feierstunde

Termin donnerstags, 15.00 Uhr

Kosten 3,60 EUR pro Treffen

Ort Salzgitter-Bad

Leitung Antje Rieger