

## Kochen für Leib und Seele

Gemeinsam kochen und gleichzeitig auf die Bedürfnisse des Körpers achten, wenn man älter wird - beides steht in diesem Kurs im Fokus. Die Freude am Kochen, der Austausch und dann das gemeinsame, genussvolle Essen stehen im Vordergrund - Erfahrung muss nicht vorhanden sein.

Da sich die Bedürfnisse des Körpers im Laufe des Lebens verändern, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung besonders im Alter wichtig und Sie erhalten viele Ernährungstipps, die speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

**Tabea Douchi, Ökotrophologin B.sc.**

**Bärbel Höhmann, Pflegefachkraft**

dienstags von 10.00-13.00 Uhr

01.04./06.05./03.06./01.07./02.09./07.10./04.11.25

Kursnummer: F7.1.06

Kursgebühr: 15,00€ je Termin

**Aktiv bleiben -  
aktiv sein:**



## Werden Sie wellcome-Engel

Junge Mütter werden heute nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zuhause beginnt das ganz normale Familienchaos. Gut, wenn Familie oder Freunde in der ersten Zeit unterstützen können. Wenn dies nicht möglich ist, kommt wellcome ins Spiel.

Welche Aufgaben kommen auf Sie zu, wenn Sie bei wellcome junge Familien unterstützen möchten und welche Voraussetzung müssen dafür mitgebracht werden?

Antworten auf diese Fragen gibt es bei den digitalen wellcome Informationsveranstaltungen zum wellcome-Ehrenamt unter **www.wellcome-online.de** und bei uns vor Ort.

## wellcome-Koordinatorinnen im Team der efb

Johanna Jahns, Dipl.-Sozialpädagogin  
Meike König, Fachwirtin im Gesundheitswesen  
Katrin Sladek, Dipl.-Sozialpädagogin



**Diese und viele  
weitere Angebote  
unter:**



Ev. Familien-Bildungsstätte

Neustadt 18 (2.Etage)

37073 Göttingen

0551 38905310

efb-goettingen@evlka.de

www.fabi-goe.de

Eine Einrichtung des



Ev.-luth. Kirchenkreis  
Göttingen - Münden

Ev. Familien-Bildungsstätte



**Fit in Kopf  
und  
Körper**

Angebote für  
ältere Erwachsene



## Gedächtnistraining für Ältere

Unser Gehirn leistet täglich Unglaubliches. Doch was können wir tun, um diese Leistungsfähigkeit lange zu erhalten? Entdecken Sie in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck die Freude am Aus- probieren! So werden durch Gedächtnis- und Konzentrationsübungen die wichtigsten Funktionen des Gehirns gestärkt. Anregungen für die praktische Umsetzung helfen Ihnen, die positiven Erfahrungen in Ihren Alltag einfließen zu lassen.

Bärbel Höhmann, Gesundheits- und Krankenpflegerin

montags, 11.15-12.15Uhr

8 Termine ab 28.04.25

Kursnummer: F5.1.22

Kursgebühr: 48,00€

6 Termine ab 25.08.25

Kursnummer: F5.1.23

Kursgebühr: 36,00€

6 Termine ab 27.10.2025

Kursnummer: F5.1.24

Kursgebühr: 36,00€



## Erste-Hilfe für Ältere

Dieses Angebot richtet sich an alle, die das Senior\*innenalter erreicht haben und/oder Interesse an diese speziell für ältere Menschen zugeschnittenen Inhalte haben, wie beispielsweise Anzeichen eines Schlaganfalls, einer Über- oder Unterzuckerung oder verschiedener Herzerkrankungen. Im Kurs lernen Sie, wie Sie gezielt und richtig helfen. Die eventuellen altersentsprechenden Einschränkungen werden bei den Übungen berücksichtigt.

Anmeldungen sind bis zum 24.05.2025 möglich!

1 Termin am Samstag, 07.06.25, 08.30-16.00 Uhr

Kursnummer: F5.1.31

Kursgebühr: 60,00€

## Trauercafé

Angebot für Menschen, deren Partner\*in verstorben ist. Jeden dritten Sonntag im Monat (Ausnahmen bestätigen die Regel) sind Sie eingeladen, in gemütlicher Runde mit anderen, die sich in einer Trauerphase befinden, ins Gespräch zu kommen. Bei einer Tasse Kaffee/Tee gibt es die Gelegenheit, über Ihre Trauer zu reden - aber auch über Ihre Freuden und andere Themen des Alltags.

Bettina Wilp, Krankenschwester, Trauerbegleiterin nach BVT

sonntags von 15.00-17.00 Uhr

13.04./18.05./15.06./20.07./17.08./21.09./16.11./14.12.25

Kursnummer: F2.1.05

Kursgebühr: 5,00€ je Termin

Eine vorherige telefonische Anmeldung ist bis zum Donnerstag vor dem jeweiligen Termin erforderlich.

## Was uns bewegt

Ein Gesprächskreis für Menschen ab 60 Jahren

Es gibt viele Themen aus Gesellschaft, Politik, Kultur und dem eigenen Leben, die uns beschäftigen - bewegen. Eine Gruppe ist ein idealer Ort, um diese Themen aufzugreifen, zu vertiefen und zu diskutieren, neue Erkenntnisse zu gewinnen und den eigenen Horizont zu erweitern. Zusätzliche kleine Bewegungsimpulse lassen den Vormittag in gemeinsamer Runde zu einem anregenden Treffen werden.

Maike Korte, Mediatorin, Physiotherapeutin

4 Termine montags von 10.00-12.00 Uhr

am 01.09./06.10./03.11./01.12.25

Kursnummer F5.1.16

Kursgebühr: 16,00€

## Fit im Alltag

Dieses Körper- und Bewegungstraining wirkt den Belastungen des Alltags entgegen. Durch gezielte Übungen, wie Muskeltraining und dosiertes Herz-Kreislauftraining, bauen wir Muskeln und Leistungsfähigkeit aus.

Ulrike Hartje, Krankengymnastin

8 Termine montags ab 20.10.25, 09.30-10.30 Uhr

Kursnummer: F6.1.04

Kursgebühr: 48,00€

## Aktiv und gesund Ü70

Der Kurs ist für alle über 70, die fit sind, werden und bleiben wollen. Mit ausgewogener Gymnastik und Übungen aus der Heilgymnastik wird die Beweglichkeit erhalten und gefördert. Das Ziel ist die Stärkung des Gleichgewichtssinns, der Reaktions- und Koordinationsfähigkeit und des Gedächtnisses.

Ulrike Hartje, Krankengymnastin

8 Termine montags ab 20.10.25, 10.45-11.45 Uhr

Kursnummer: F6.1.04

Kursgebühr: 48,00€

## Tanzen im Sitzen

Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir vergnügt im Sitzen! Es ist nie zu spät und selten zu früh, um aktiv zu werden. Durch das Tanzen im Sitzen werden die Beweglichkeit gefördert, Konzentration und Sturzprophylaxe geübt sowie der Kreislauf angeregt. Die Tänze sind dabei genauso abwechslungsreich wie die Musik und manchmal werden auch Rhythmusinstrumente und die eigene Stimme mit eingesetzt - probieren Sie es aus!

Bärbel Höhmann, Gesundheits- und Krankenpflegerin

montags, 11.15-12.15Uhr

8 Termine ab 28.04.25

Kursnummer: F6.1.06

Kursgebühr: 48,00€

6 Termine ab 25.08.25

Kursnummer: F6.1.07

Kursgebühr: 36,00€

6 Termine ab 27.10.2025

Kursnummer: F5.1.24

Kursgebühr: 36,00€