

Freitag, 30.09.2016, 15 Uhr

Erfahren und ausprobieren

„Lachen ist die beste Medizin“

Lachen ist eine wirksame Methode, das Immunsystem zu stimulieren und Schmerzen zu lindern. Intensives Lachen sorgt für Entspannung und die Ausschüttung von Glückshormonen. Altern kann manchmal beschwerlich sein. Wichtig ist, dass man auch darüber lachen kann. Schließlich wirkt Humor befreiend und wer länger lacht, lebt länger – das behaupten die Lachforscher. Wir erfahren mehr über die aktuellen Ergebnisse der Gelotologie und testen diese gleich selbst.

Referentin: Bärbel Hinz-Käfer, Humor-Coach u. Lachyogatrainiererin

Ort: Emmendingen
Haus am Festplatz
Sitzungssaal, EG
Schwarzwaldstr. 4

Mittwoch, 19.10.2016, 15:30 - 17 Uhr

Vortrag

„Geerbtes Leid – Wie Kriegstraumata in die Generation der Kinder und Enkel wirken und was hilft“

Traumatische Kriegserlebnisse wirken nach. Folgende Generationen leiden oftmals unbewusst darunter. Woran kann man Folgen von traumatischen Erlebnis-

sen der Vorfahren erkennen? Wie äußert sich das im eigenen Leben? Wie kann man damit umgehen? Was kann man tun, um sich davon zu lösen? Kinder und Enkel der Kriegsgeneration wissen viele Dinge nicht, die Eltern erlebt haben, aber sie ahnen so manches. Gerade das Schweigen hat sie empfänglich gemacht für die emotionalen Botschaften von Angst, Schrecken, Hunger... .Die Gefühle, die an sie weitergegeben wurden sind jedoch schwer zu greifen und zu begreifen. Die Kette der Traumaweitergabe kann unterbrochen werden. Und das lohnt sich für uns, unsere Eltern und unsere Kinder.

Referentin: Dr. Phil. Nana Hartig, Kulturwissenschaftlerin und Therapeutin

Ort: Emmendingen
Landratsamt
Bahnhofstr. 2-4
großer Sitzungssaal, 6 OG,

Mittwoch, 02.11.2016, 14 - 17 Uhr

Workshop

Moderation von Arbeitsgruppen

Heute muss jeder Gruppenleiter und jede Gruppenleiterin ein Stück Moderator sein. Wie bekomme ich das hin, welche Hilfsmittel gibt es und was muss ich unbedingt beachten. Wir werden verschiedene Techniken miteinander ausprobieren.

ren. Viele Arbeitsgruppen /Sitzungen werden effektiver, wenn sie moderiert werden.

Referentin: Barbara Reek, Seniorenbeauftragte

Ort: Emmendingen
Haus am Festplatz
Schwarzwaldstr. 4
Sitzungssaal, EG

Dienstag, 15.11.2016, 14 - 15:30 Uhr

Vortrag

„Trauer als Teil unseres Lebens“

Die Hospizbewegung möchte der Verleugnung und Tabuisierung des Todes entgegenwirken.

Gesellschaftlich anerkannt ist sie für eine gewisse Zeit, wenn ein Mensch gestorben ist. Aber nicht nur der Tod löst Trauer aus. Trauer ist die Begleiterin eines jeden Abschieds. Sie ist Teil unseres Lebens und wir müssen lernen mit ihr zu leben und im besten Fall sie in unser Leben mit einzubeziehen.

Referentin: Sabine Weidert,
Leitung des Hospizdienstes
EM-Teningen-Freiamt.

Ort: Emmendingen
Landratsamt
Bahnhofstr. 2-4
großer Sitzungssaal, 6. OG

Dienstag, 29.11.2016, 15 – 16:30 Uhr

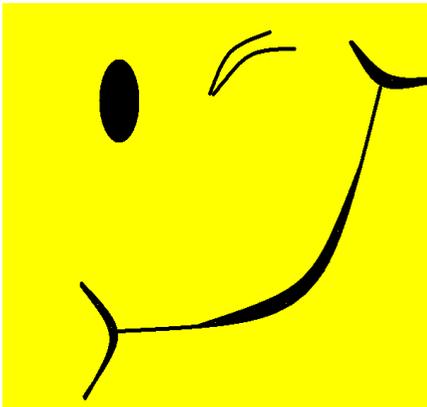
Vortrag

Pflegestärkungsgesetz II - Veränderungen in der Pflegeversicherung ab 1.1.2017

Was sind die neuen Pflegegrade? Wie wird in diese überführt? Was ändert sich grundsätzlich mit Einführung des neuen Gesetzes?

Referentin: Christiane Hartmann
Pflegestützpunkt

Ort: Emmendingen
Haus am Festplatz
Schwarzwaldstr. 4
Sitzungssaal, EG



vhs Volkshochschule
Nördlicher Breisgau

Volkshochschule Nördlicher Breisgau

Veranstalter:
**Landratsamt
Emmendingen
Seniorenbüro**

**Ökumenisches
Bildungswerk
Emmendingen**

**Stadt Emmendingen
Seniorenbeauftragter**

**Stadt seniorenrat Em-
men**

Weitere Informationen:
Landratsamt Emmendingen,
Seniorenbüro
Markgrafenstr. 8
79312 Emmendingen
Tel. 07641 451 3092
[seniorenbüro@landkreis-
emmendingen.de](mailto:seniorenbüro@landkreis-emmendingen.de)

Lächelnd älter werden

Dabei sein ist alles

-Bildung hört nie auf-



Workshop- und Vortragsreihe für Menschen ab 55plus