

### **Schwungfeder ist**

- ... mit der Leichtigkeit einer Feder etwas Neues wagen
- ... mit neuem Schwung bisher Unbekanntes erschließen
- ... Farbe in den Lebensalltag bringen
- ... Kontakte knüpfen und Freundschaften schließen
- ... Gemeinschaft erleben
- ... Selbstbewusstsein gewinnen

### **Aussagen von Teilnehmerinnen aus der ersten Projektgruppe**

.....

„Ich freue mich jedes Mal auf die Schwungfeder. Durch das Schwungfeder-Projekt knüpfte ich neue Freundschaften.“

.....

„Zusammensein und Austauschen mit gleichaltrigen Frauen fand ich stärkend und motivierend. Dabei lernte ich viel Unbekanntes aus meiner näheren Umgebung kennen.“

.....

„Unsere Gemeinschaft stärkte die Vorbereitung unseres interkulturellen Frauenfrühstücks – das war ein eindrucksvolles Erlebnis.“

Ansprechpartnerin beim Bildungs- und Sozialwerk  
im LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.  
Sina Degenhardt, Bopserstr. 17, 70180 Stuttgart  
Tel. 0711 – 24892722, Fax 0711-24892750  
email: [degenhardt@landfrauen-bw.de](mailto:degenhardt@landfrauen-bw.de)  
[www.landfrauen-bw.de](http://www.landfrauen-bw.de)



*Kursangebot  
für Frauen 50<sup>plus</sup>*

Kursangebot des KreisLandFrauenverbandes  
bzw. LandFrauenOrtsvereins  
im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des LandFrauen-  
verbandes Württemberg-Baden e.V.

2010/2011



Das Angebot richtet sich an Frauen, die sich aufgrund der familiären Situation oder auf ihr Berufsende hin neu orientieren wollen. Mit diesem Kursangebot „Schwungfeder“ wird eine individuelle Standortorientierung ermöglicht. Wer bin ich? Was ist mir wertvoll? Was ist für mich notwendig, was überflüssig? Durch den Zuwachs an Freiheit werden neue Perspektiven sichtbar. Es gilt persönliche Interessen, Fähigkeiten und Felder für ein Engagement auszuloten.

**Bei der Auftaktveranstaltung bringen die Teilnehmerinnen ihre Wünsche aus den verschiedenen Bereichen ein und einigen sich auf den Veranstaltungszeitraum.**

**Das Programm sollte verschiedene Themenspektrum beinhalten.**

**Zielgruppe** Frauen im Altersspektrum 50<sup>plus</sup>

**Rahmen** mind. 6 – 8 Treffen  
Mindestteilnehmerinnenzahl liegt bei 12 Teilnehmerinnen

**Beitrag** Nichtmitglied 40 Euro  
Mitglied 20 Euro  
Dieser Beitrag bleibt komplett im Orts- bzw. Kreisverband.

Eine Koordinatorin vor Ort übernimmt die Projektleitung.

- Alle Referenten können über das Bildungs- und Sozialwerk nach den Honorarsätzen des Verbandes abgerechnet werden.
- Pro Projekt kann für eine Veranstaltung eine Bildungsreferentin aus der Landesgeschäftsstelle angefragt werden.
- Materialkosten und Eintritte werden von den Teilnehmerinnen selbst entrichtet bzw. können über den Teilnehmerinnenbeitrag ausgeglichen werden.

## **GESTALTUNGSVORSCHLÄGE**

### **Auftakt- und Informationsveranstaltung (Ideensammlung)**

#### **Bereich Lebensgestaltung**

- Zeitmanagement
- Schritt für Schritt in eine aktive Zukunft
- In Beziehung stehen und im Einklang mit sich selber stehen – Ideen für eine bewusstere Ausrichtung des neuen Lebensabschnittes (mit Beispielen neuer Wohn- und Lebensformen).
- Mit Freude ein Leben lang Lernen
- Miteinander reden – einander verstehen: Die Beziehung zwischen den Generationen befriedigend gestalten.
- Generationenbeziehung – durch Verstehen Bindung stärken.
- Mitten im Leben. Vom Überflüssigen und Notwendigen.

#### **Bereich Kreatives und Kultur**

- beispielsweise Filzen, Schmuckgestaltung oder Töpfern als kreatives Gestalten
- gemeinsamer Theater- oder Museumsbesuch
- Lesung evtl. in Kooperation mit der örtlichen Buchhandlung oder Bibliothek
- gemeinsame Stadterkundung oder eine gemeinsame Wegstrecke auf dem Jakobsweg

#### **Bereich Vorsorge**

- Prävention und Intervention – Die gesundheitliche Versorgung im Alter
- Grenzsituation – Auseinandersetzung mit Sterben und Tod
- Vorsorge im Alter – meine finanzielle Absicherung

#### **Bereich ehrenamtliches Engagement (Umsetzung einer gemeinsamen Idee für andere)**

- Interkulturelles Frauenfrühstück
- gemeinsame Lesung für Kinder- oder Seniorengruppe

#### **Gemeinsame Abschlussveranstaltung**