

Treffpunkt

Wilhelm-Hansmann - Haus

Eine Zeitung des Fördervereins WHH e.V.

Heft 60 /7 * September 2024

Sommerfest im WHH

Wetterkapriolen wie im vergangenen Jahr

Dauerregen und stürmischer Wind am Vormittag, ließen wenig Hoffnung auf einen schönen Tag. Alle Aktivitäten wurden vorsorglich in die Räume des



ehemaligen Restaurants verlegt. Doch pünktlich zum Beginn der Veranstaltung änderte sich das Wetter schlagartig. Angenehme Temperaturen, blauer Himmel und Sonnenschein waren bis zum späten Nachmittag angesagt. „Petrus hatte sich dann doch noch wetterbedingt gnädig gezeigt“. So erlebten die zahlreichen Besucherinnen und Besucher wieder eine vergnügliche Zeit beim diesjährigen Sommerfest des Wilhelm-Hansmann-Hauses. Eingeladen hatte der Förderverein des

WHH. Für die musikalische Unterhaltung sorgte auch in diesem Jahr Gitarrist und Sänger Björn Nonnweiler mit bekannten Schlagern und Evergreens. Für einen Hauch von Varieté sorgte Hanna Hodunova mit ihrer magischen Seifenblasen Performance. Im Bereich des ehemaligen Cafés kümmerten sich ehrenamtliche Mitglieder des Fördervereins um das leibliche Wohl der Gäste. Gegen eine kleine Spende gab es selbstgebackenen Kuchen, die traditionellen Waffeln und Kaffee. Wer es etwas deftiger mochte, ließ sich ein Bratwürstchen frisch vom Holzkohlegrill schmecken. Viel Applaus des Publikums gab es für die Tanzgruppe „Zumba Gold“ mit Nara Chalub Adam. Ein tolles und gelungenes Sommerfest 2024.





Sommerfest 2024 W+H



Sommer-Aktions-Woche

Eine Woche lang konnten Besucherinnen und Besucher verschiedene (neue) Angebote und Kurse im Wilhelm-Hansmann-Haus ausprobieren. Nicht nur Bewegung und Entspannung war ein Thema, sondern auch interessante Info Veranstaltungen über das Leben im Alter mit all seinen Facetten.

Live-Gesang mit Jürgen Kleinschmidt, begleitet von Tobias Schneider am Klavier im Foyer des WHH. Motto „**Singen belebt - offenes Singen.**“ Hier konnten Teilnehmer das Zusammenspiel von Harmonien, Rhythmik und Intonation kennen lernen. Das gemeinsame Musizieren schafft bei all dem täglichen Alltagsstress ein belebendes Gefühl und bildet somit einen Stoßdämpfer für die Seele. Das Singen in einer Gruppe verstärkt dieses Gefühl zusätzlich. Damit ist Musik generell eine individuell nicht zu unterschätzende sanfte Therapie, aber garantiert ganz ohne Nebenwirkungen.



Auch im Programm der Sommer-Aktions-Woche „**Aktives Gehen im Freien**“. Mit einer neugierigen und körperlich aktiven Gruppe machte sich Kursleiterin Beatrice Reubelt auf den Weg in die Natur. Das zügige Gehen bringt den Kreislauf in Schwung und fördert nachweislich die wichtige Durchblutung des gesamten Körpers. Zudem wirkt die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft einer Verkalkung der Arterien entgegen. Das Risiko eines Herzinfarktes oder eines Schlaganfalles kann so deutlich gesenkt werden. Für dieses Walking Training sind keine Nordic-Walking-Stöcke erforderlich. Der Kurs findet jeden Donnerstag von 18.00-19.30 Uhr statt.



Sommer-Aktionswoche..... Bogenschießen

Nicht nur etwas für das Gleichgewicht der Sinne, sondern auch für die gezielte Achtsamkeit und Fokussierung auf ein festes Ziel ist meditatives Bogenschießen bestens geeignet. Gleich zwei Mal bot der Psychologische Berater und Heilpraktiker für Psychotherapie Martin Scholz die Teilnahme am Kurs „Meditatives Bogenschießen“ im WHH an. So konnten die Teilnehmer in Übungen den Umgang mit Pfeil und Bogen kennen lernen. Hierbei steht der Bogen nicht als Waffe im Mittelpunkt, sondern als Impulsgeber für den Einklang von Körper, Geist und Seele. Die Sportart ist längst auch olympische Disziplin. Der Kurs läuft über zwei Stunden.



Lebenstraumbaum...Märchenhafter Tanz-Workshop

Ein Workshop mit Tanz, Gesprächen, meditativen, spirituellen und kraftvollen Elementen, die die Teilnehmer durch die verwunschenen Pfade des Lebensbaums führen. Auf Grund der hohen Nachfrage, wurde der Kurs wiederholt. Die

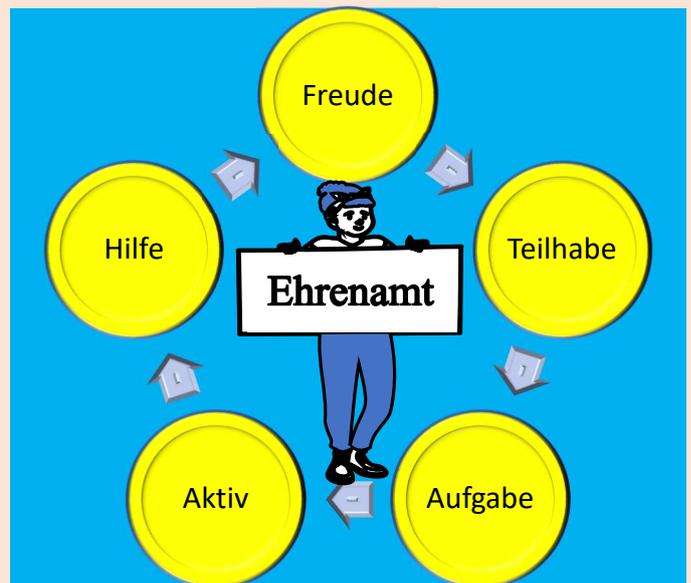


Dozenten Detlef Ulke und Irmtraud Kuhnt, die auch andere Seminare im Wilhelm-Hansmann-Haus leiten, haben in Kooperation dieses neue Projekt ins Leben gerufen. Weitere Informationen auf Seite 14.

Weitere Informationen über neue Kurse, Termine und Gebühren entnehmen Sie bitte den im Foyer des WHH ausliegenden Flyern oder dem aktuellen Programmheft.

Engagement im Wilhelm-Hansmann-Haus „Helfende Hände gesucht“

Zeitgemäß und modern präsentiert sich das größte städtische Begegnungszentrum für Menschen ab 50. Als soziale Einrichtung der Stadt Dortmund, leistet es seit über 40 Jahren einen großen Beitrag zur Förderung der Teilhabe von Seniorinnen und Senioren am gesellschaftlichen Leben in der Gemeinschaft. Ein halbjährlich erscheinendes Programm Heft zeigt das breite Angebotsspektrum des Hauses. Kulturveranstaltungen, Konzerte, Ausflugsfahrten, Besichtigungen und vieles mehr wird den Besucherinnen und Besuchern geboten und ermöglicht. All diese Angebote werden von den hauptamtlichen und ehrenamtlich tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern geplant und umgesetzt. **An dieser Stelle sei ihnen mal ein großes „Dankeschön“ ausgesprochen.** Es werden aber auch immer weitere helfende Hände gesucht, die Spaß und Lust haben, sich ehrenamtlich in verschiedenen Bereichen des Wilhelm-Hansmann-Haus zu engagieren.



Aktiv Mitgestalten fördert die Gemeinschaft und sorgt für Teilhabe

Ganz sicher ist für Sie das Passende dabei. Wo liegt Ihr Lustfaktor?
Hier einige Beispiele, wo stetig ehrenamtliche Hilfe von Nöten ist.

Begleitung von Reisegruppen bei Ausflugsfahrten und Besichtigungen. Vorbereitung bei Veranstaltungen. Verräumung von Tischen und Stühlen. Kaffee, Getränke und Kuchenausgabe an die Gäste. Frische Waffeln backen und Bratwürstchen vom Holzkohle Grill ausgeben.

Interesse geweckt?? Informationen zum Thema erhalten Sie unter
Telefon: 0231/ 50-24394 Franzisca Schubert/ Jürgen Kleinschmidt
Das Wilhelm-Hansmann- Haus Team freut sich auf Sie.

WHH • Märkische Straße 21 • 44141 Dortmund

 Alle Stadtbahnlinien • Haltestelle Stadthaus und S-Bahn Bhf. Stadthaus



So weit die Füße tragen...



Sie tragen tagein und tagaus geduldig eine schwere Last, sind meistens viel zu eng eingezwängt und werden oft sträflich vernachlässigt. Dabei sind unsere Füße mit das wichtigste Element unseres Körpers. Ohne sie geht gar nichts mehr. Erst wenn unsere beiden „Standvorrichtungen“ „streiken“, wird uns ihre Bedeutung meistens sehr schmerzhaft bewusst. Antifalten und Hautstraffende Gesichtstinkturen kommen täglich zur Anwendung. Schließlich soll ja wenn möglich keine Falte zu sehen sein. Und was ist mit den Füßen?? Sie liegen weit unten im Verborgenen. Aber auch sie bedürfen der regelmäßigen Aufmerksamkeit, denn sie reagieren empfindlich auf äußere Einflüsse. Nur die



entsprechende Pflege beugt Hornhautrissen, Nagelbettentzündungen und schmerzhaften Druckstellen vor. Dazu gehören regelmäßige Fußbäder und nach vollständigem Abtrocknen die Verwendung von fetthaltigen Cremes. So ist Weichheit und Geschmeidigkeit garantiert. Bei offenen Wunden oder Veränderungen sollte

zunächst Rücksprache mit einem Arzt oder Podologen gehalten werden. Besonders gefährdet sind Menschen, die an Diabetes leiden. Mit den Jahren entwickeln diese eine mehr oder minder starke Nervenschädigung. Ihr Schmerzempfinden kann vermindert sein. Dadurch spüren sie nicht, wenn der Schuh drückt und kleine Verletzungen werden nicht bemerkt. Da sind hartnäckige Entzündungen vorprogrammiert. Auf Grund des erhöhten Blutzuckers verheilen diese Wunden unter Umständen sehr schlecht. In manchen Fällen muss sogar operativ eingegriffen werden. Mit ein wenig Achtsamkeit können diese Komplikationen in der Regel aber vermieden werden. Bei gewissen Erkrankungen werden die Kosten für die Fußpflegebehandlung von den Krankenkassen übernommen. Übrigens: Nicht nur bei medizinischen Problemen ist eine Podologie Praxis der richtige Ansprechpartner. Nach dem Motto: **Einfach den Füßen mal was Gutes tun!!** (T: S.Weile)

Möchten Sie Mitglied im Förderverein werden?

Sie können den Mitgliedsantrag auf der nächsten Seite direkt verwenden. Einfach ausfüllen und in den Briefkasten des FV im Foyer des Wilhelm-Hansmann-Hauses einwerfen. Alternativ können Sie den Antrag auch am Empfang im Foyer des WHH abgeben.



FÖRDERVEREIN WILHELM - HANSMANN - HAUS e.V.

AUFNAHMEANTRAG/ BEITRITTSERKLÄRUNG

Ich zahle einen Jahresbeitrag von 10 € 20 € **anderer Betrag**
bitte einsetzen

Zahlung der Beiträge:

Lastschriftverfahren. Sepa- Mandat

Hiermit ermächtige ich (Kontoinhaber) den Förderverein Wilhelm- Hansmann- Haus e.V. den o.g. Jahresbeitrag von meinem Konto abzubuchen.

IBAN DE _____

gewünschten Monat bitte ankreuzen Januar März Mai

Überweisung auf das Konto bei der Sparkasse

Förderverein WHH

IBAN DE84 4405 0199 0001 0801 64 / BIC DORTDE33XXX

Vor- und Nachname _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon _____

Geburtsdatum _____

E-Mail _____

Die Mitgliedschaft beginnt mit Erhalt der Mitgliedsnummer.

Eine Kündigung ist zum 31.12. des Jahres möglich.

Adressen- Konto- oder Zahlungsänderungen per Briefe an: Förderverein Wilhelm- Hansmann- Haus e.V.

Märkische Str. 21 44141 Dortmund oder per E-Mail: info@whh-foerderverein.de

Falls Sie für Ihre Steuererklärung eine Spendenbescheinigung benötigen, teilen Sie uns das bitte mit.

Datenschutzinformation:

Der Förderverein Wilhelm- Hansmann- Haus e.V. verarbeitet Ihre Daten gem. Art. 6 (1) b) DSGVO im Rahmen der satzungsgemäßen Vereinszwecke für die Betreuung Ihrer Mitgliedschaft. Mit der Unterschrift geben Sie die Zustimmung, dass Sie postalisch oder per E-Mail Einladungen oder Informationen erhalten. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Ihre Zustimmung können Sie jederzeit ohne Angabe von Gründen schriftlich oder elektronisch widerrufen. .

Datum _____

Unterschrift _____

wird vom Verein ausgefüllt:

Eingang: _____

Mitgliedsnummer: _____

Shantychor wieder zu Besuch im WHH

Große Bühne war angesagt im Saal 1 des Wilhelm-Hansmann-Hauses. Der beliebte Dortmunder Shanty Chor machte wieder mal Station in WHH und begeisterte die Besucherinnen und Besucher mit seinem Programm. Eine musikalische Reise der tiefen Gefühle und Sehnsüchte des immer währenden Seemannrausches. Gerade das weite Meer und die See verkörpern immer wieder die Sehnsucht, den Abschied aber auch das Wiedersehen. Schon Hans Albers traf die Zuhörer mit seinen bekannten Seemannsliedern mitten ins Herz. Das Publikum bebte und der Abschied mit weißen Taschentüchern gab seinen Rest dazu. Der nächste Auftrittstermin

findet im November als Weihnachtskonzert statt. Der Chor ist mit seinen 30 Ensemble Mitgliedern einer der größten in Deutschland.



Leseshow mit Ulli Potofski

Vielen TV- Zuschauerinnen und Zuschauern dürfte der ehemalige Sportmoderator noch in Erinnerung sein. Fußball Reportagen bei RTL und Sky waren sein Genre. Auf der Bühne im großen Saal des Wilhelm-Hansmann-Hauses berichtete er dem Publikum wie das Leben so spielt im Show Geschäft der Medien. Kleine Bistro Tische mit Tischdecke und idyllischem Kerzenschein im Gastrocharakter ließen eine familiäre Atmosphäre entstehen. Spannend und humorvoll waren die Geschichten über seine berufliche Laufbahn, die sicherlich nicht immer nur von Sonnenschein gekrönt waren. Die Gäste lauschten seinen Worten und schwelgten ebenfalls in Erinnerungen. Ein gelungener Abend, der zum Schmunzeln aber auch zum Nachdenken anregte. F:F Schubert T: Schubert/Weile



Der **Treffpunkt** sucht Verstärkung...

Wilhelm-Hansmann-Haus

Haben Sie Lust den Treffpunkt redaktionell mitzugestalten??
Informationen unter 0231-50 23358 Herr Kleinschmidt/Frau Schubert

Sommerschlager Konzert der Mundharmonika Freunde

Auch in diesem Jahr gab es eine gut besuchte Veranstaltung der Muhafreunde. Im Juli war es wieder so weit. Brigitte Scheller und ihre Musikgruppe spielten im Saal 1 des WHH, wo es gemütlich und heimelig wurde. Intoniert wurden Schlager, Balladen und Musicalmelodien im typischen Mundharmonika Klang. Der Ablauf des Programmes folgte einem festen Plan: Erst ein Block mit vier Liedern, dann das Vernaschen der selbstgebackenen süßen Köstlichkeiten. Die Ehrenamtlichen des Hauses sorgten wieder für



eine tolle Atmosphäre und einen super Getränkeservice. Franzisca Schubert moderierte das Programm mit ein wenig Hintergrundinformationen an, so konnten die Gäste in Erinnerungen schwelgen. Das Publikum war so sangessicher, dass die ausgeteilten Texte fast überflüssig waren. Nach großem Applaus und Zugaben endete dieser gelungene und gemütliche Nachmittag. Das nächste Konzert findet in der Weihnachtszeit am 18. Dezember 2024 statt. **Eine frühzeitige Anmeldung ist erforderlich.**

„Trinkpause“ bei strahlendem Sonnenschein

Das Wilhelm-Hansmann-Haus lud in Kooperation mit dem Seniorenbüro Innenstadt-Ost im August zum Aktionstag „Trinkpause: Hitze, Wasser und mehr!“ in das WHH ein. Rund 60 Besucherinnen und Besucher folgten der Einladung. Sie freuten sich über ein buntes, kostenfreies Programm rund um das Thema Gesundheit bei heißen Temperaturen. Nebst Gitarren und Klaviermusik sowie einem unterhaltenden Sommer-Quiz standen Informationen zum richtigen Essen und Trinken bei Hitze im Vordergrund. Gesunde erfrischende Snacks sowie Leitungswasser, das mit Obst und Kräutern aufgepeppt wurde, sorgten für das leibliche Wohl.



v.l.n.r.: Jürgen Kleinschmidt (WHH), Annette Simmgen-Schmude, Katharina Lorenz (Seniorenbüro I. Ost)
Franzisca Schubert (WHH)

Viele Gäste nahmen auch den „Hitzehelfer Dortmund 2024“ mit, in dem zahlreiche Informationen versammelt sind. Die Broschüre ist kostenlos in allen Hausarztpraxen, Apotheken, Seniorenbüros und auch im Wilhelm-Hansmann-Haus verfügbar. Weitere Infos erteilt das Senioren-Büro Ost unter 0231/50 29690.



Wilhelm-Hansmann-Haus lud zum Weinfest



In vino veritas „Im Wein liegt die Wahrheit“, so der lateinische Spruch, der aus der Antike stammt und schon von den Römern gern zitiert wurde. So war an diesem Nachmittag nicht Kaffee und Kuchen angesagt, sondern Rebensaft und Zwiebelkuchen. Zum ersten Weinfest hatte das WHH geladen und die Veranstaltung war bis auf den letzten Platz ausgebucht. Die ehrenamtlichen Helferinnen hatten den großen Saal 1 gemütlich hergerichtet und servierten den Gästen verschiedene „edle Tropfen“ zur Verkostung. Da ja bekanntlich die Wahrheit tief auf dem Boden des Glases zu finden ist, wurde so manches Gläschen in gemütlicher Runde geleert. Für den musikalischen Genuss sorgte das Dortmunder Akkordeonorchester unter der Leitung von Roman Yusipey mit seinem neuen Programm. Eine musikalische Weltreise durch die verschiedenen Genres. Rock`n Roll, italienische Hits, Songs von Udo Jürgens und natürlich bekannte Seemannsmelodien begeisterten das Publikum.



Laienspielgruppe des WHH sucht neue Mitglieder

Alltagssituationen des täglichen Lebens, die jeder kennt, das ist das Genre der Laienspielgruppe des Wilhelm-Hansmann-Hauses. Seit vielen Jahren begeistern sie gekonnt das Publikum mit humorvollen Sketchen. Pointiert wird der ganz „normale Wahnsinn“ in Wort und Verkleidung auf die Bühne gebracht und so die Lachmuskeln der Gäste strapaziert. In der Veranstaltung „Über den

Gartenzaun“ sind sie seit Jahren fester Bestandteil des Programms. Was aber auf den „Brettern, die die Welt bedeuten“ so leicht und einfach aussieht, bedarf vieler Proben bis zur endgültigen Aufführung. Dazu gehören das Auswendiglernen humorvoller Wortfindungen, die mit entsprechenden Kostümen und Verkleidungen des „Pudels Kern“ der aufgeführten Thematik treffen.

Wenn Ihnen Auswendiglernen Spaß macht und wenn Sie gerne mal aus sich herausgehen und in eine andere Rolle schlüpfen möchten, bei uns sind sie richtig.



Foto/Text: S.Weile

Das Ensemble der Laienspielgruppe des Wilhelm-Hansmann-Hauses

Die Gruppe trifft sich immer dienstags von 13.00-16.00 Uhr im Saal 1

Ansprechpartnerin ist Margret Neumann

Informationen erhalten Sie auch im Foyer des WHH

Der nächste Auftritt der Laienspielgruppe des WHH findet am Mittwoch, den 13. November statt. Bei der beliebten Kulturveranstaltung „Einladung über den Gartenzaun“ gestalten sie das Programm mit.

Ausflugsfahrt nach Maria Laach und Andernach

Veranstalter: Förderverein des WHH

Am 30. August 2024 besuchte eine Busgruppe des WHH die hochmittelalterliche Klosteranlage der berühmten Benediktiner Abtei Maria Laach. Die sechstürmige Klosterkirche gilt als eines der schönsten Denkmäler der romanischen Baukunst aus der Salierzeit in Deutschland. Für fast 700.000 Besucher jährlich gehört Maria Laach zu den beliebtesten Ausflugszielen des Rheinlands. In der Klosteranlage treffen inzwischen zwei Welten aufeinander. Mit derzeit 11 Wirtschaftsbetrieben ist Maria Laach nicht irgendein Kloster, sondern ein Ort zwischen Gebetsstätte, Touristenattraktion und Einkaufsmeile. Nur über dieses vielfältige Angebot ist es wirtschaftlich möglich, die gesamte Anlage zu erhalten. Nach dem Aufenthalt in Maria Laach hatten die Teilnehmenden der WHH Busfahrt auch für einen langen Nachmittag Zeit, die schöne Andernacher Altstadt zu erkunden. Christel Schöberlein und Irmtraud Göbel begleiteten als Mitglieder der WHH-Ausflugs-AG an diesem Tag die Reisenden. (Fotos u. Text: I. K.)



Workshop mit meditativen Elementen....

Insgesamt 50 Teilnehmende trafen sich für jeweils vier Stunden im Saal 1 und erlebten unter der Leitung von Irmtraud Kuhnt (Pädagogin, **Foto unten links**) und Detlef Ulke (Tanzlehrer, **Foto unten rechts**) jeweils einen abwechslungsreichen Nachmittag. In dem von Irmtraud erdachten und vorgetragenen Märchen „*Samara*“ nahm diese Fee eines Waldes die Gäste des Workshops mit auf eine mystisch spirituelle Reise. Als Bewohnerin einer Linde und Beschützerin des Waldes begleitete „*Samara*“ die Teilnehmenden durch die Vielfalt der geheimnisvollen Welt der Bäume. Mit Hilfe des Zusammenhalts aller tierischen Waldbewohner und mit der magischen Kraft ihres Zauberstabes gelang es „*Samara*“, drohendes Unheil vom Wald abzuwenden. Mit dem Chant „Hoch in den Himmel

wie ein Baum“ führte Detlef Ulke die Teilnehmenden tänzerisch in den Workshopnachmittag ein. Weitere Tänze in Kreisform ermöglichten kommunikatives Miteinander der Teilnehmenden und orientierten sich inhaltlich am Geschehen im Märchen. Auch ungeübte Tänzerinnen konnten sich durch die Anleitung von Detlef Ulke schnell in die Schrittfolgen und Abläufe der unterschiedlichen Tänze einfinden. Zum Beispiel in „Kind der Erde“ - „Lied der Bäume“ - „Im Wald, da sind die Räuber“ - „Am Brunnen vor dem Tore“ - „Ulmentanz“... und andere. Zwischendurch gab es Möglichkeiten zu Gesprächen und zu einer Meditation. Für die Pause hatte das WHH Kaffee, Kekse und Wasser als Erfrischung im Foyer vor dem Saal 1 bereit gestellt.



Volksmusikgruppe des WHH sucht neue Musiker

Eine Veranstaltung ohne Musik oder musikalische Begleitung, ist eine „trockene“ Angelegenheit. Ein Konzert oder geselliges Beisammensein lebt erst richtig auf, wenn die Instrumente erklingen. Das Publikum kann sich an den Klängen erfreuen, Mitsingen oder das „Tanzbein“ schwingen.

Eigentlich eine alte Weisheit. Voraussetzung für den Fortbestand von Bands, Orchestern und Gruppen ist allerdings die Unterstützung des Nachwuchses. Neue Leute mit Lust auf das Musizieren zu finden, die auch noch ein Instrument spielen, ist das Gebot der Zeit und in der heutigen Welt gar nicht so leicht.

Lust auf handgemachte Musik??

Wenn Sie ein Instrument spielen, sind sie bei der Volksmusikgruppe des Wilhelm-Hansmann- Hauses genau richtig. Seit vielen Jahren begleitet die Band die verschiedenen Events im WHH. Auch bei der Kulturveranstaltung „Einladung über den Gartenzaun“ sind sie vertreten und sorgen mit ihrer Musik für Heiterkeit und Frohsinn. **Lust auf Musik und Geselligkeit ist stets ihre Devise.** Volkslieder, Folklore und alte Schlager gehören zum Repertoire. Von einst 29 Mitgliedern sind heute noch 11 in der Gruppe. Das durchschnittliche Alter liegt zurzeit bei 83 Jahren.



Die Mitglieder der Volksmusikgruppe unter der Leitung von Heinz-Günter Steinröder (stehend)

Die Gruppe trifft sich immer donnerstags von 10.00- 12.00 Uhr im WHH. Ansprechpartner ist Heinz-Günter Steinröder unter **Tel: 0231/ 451728** oder Maja Tschurkin unter Telefon: **0231/ 50-23358**

WHH • Märkische Straße 21 • 44141 Dortmund

 Alle Stadtbahnlinien • Haltestelle Stadthaus und S-Bahn Bhf. Stadthaus

Miteinander im Gespräch bleiben

Zu etlichen Freitags-Terminen trifft sich im WHH eine Frauengesprächsgruppe unter der Leitung von Irmtraud Kuhnt zu unterschiedlichen vorgegeben Themen. Im August diskutierte die Frauenrunde intensiv über „Pläne schmieden – grübeln – mutig Entscheidungen treffen“. Wichtig ist allen Frauen dabei ein offener Gedankenaustausch, die Akzeptanz unterschiedlicher Meinungen und achtsames Miteinander. Ergebnisse der Gespräche waren unter anderem:

- Die wichtigste Zutat, die wir für Entscheidungen brauchen, ist Mut.
- Mut heißt nicht, keine Angst zu haben, sondern sich nicht von ihr lähmen zu lassen.

Manchmal ist es auch erforderlich, Mut zu haben, unperfekt zu sein und etwas zu wagen; oder Mut zu haben, das Alte und Vertraute einfach loszulassen. (Fotos/Text: I.K.)



Vom Zuhören und Danke sagen....

Acht Frauen dieser Gesprächsgruppe haben als Gastgruppe vom 24.8.24 bis zum 27.8.2024 eine Freizeit in der Bildungsstätte St. Bonifatius in Winterberg-Elkeringhausen verbracht. Zum Thema „Vom Zuhören und Danke sagen“ wurden Informationen und Gedanken ausgetauscht. Spaziergänge in der waldreichen Umgebung sowie die eigene Freizeitgestaltung sorgten für abwechslungsreiche und entspannende Stunden.



Impressum:

Herausgeber: Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus e.V. Märkische Straße 21, 44141 Dortmund, Telefon 0231-5023358

V.i.S.d.P. : Siegfried Weile

Artikel werden von den Verfassern mit Namen oder durch Kürzel gekennzeichnet. Der volle Name des Kürzels ist dem Verantwortlichen (V.i.S.d.P.) bekannt.

Hinweis: Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Beiträge je nach Platzbedarf zu kürzen, ohne jedoch den Sinn des Artikels zu verändern.

„Treffpunkt“ im Internet unter: whh-foerderverein.de oder WHH Dortmund.de