

Neuer Ausbildungskurs für „Lebensqualität fürs Alter“ startet 2019

Die körperliche und seelische Gesundheit im Alter zu fördern und die eigene Selbständigkeit zu erhalten, das sind die wichtigsten Ziele des wissenschaftlich fundierten und in der Praxis bewährten Trainingsprogramms „Lebensqualität fürs Alter“ (=LeA) für Seniorinnen und Senioren.

Ein Ausbildungskurs für neue LeA-Leiterinnen ist für 2019 geplant. Dies ist ein Angebot für alle, die gerne mit Menschen arbeiten, eine ehrenamtliche Aufgabe suchen oder sich mit dem eigenen Älterwerden frühzeitig auseinandersetzen wollen. Bei den Kursinhalten wird neben den zugrunde liegenden Theorien vor allem Wert auf die Praxis gelegt.

Eine gute Möglichkeit, sich vor Kursbeginn über Inhalte, Methoden und über die jeweilige/-n ReferentInnen zu informieren besteht beim kostenlosen **Info-Abend**, am **Montag, 05. November 2018 um 19.00 Uhr** im Bildungshaus Schloss Spindlhof, 93128 Regensburg.

Weitere Termine sind:

Sa. 09.02.2019	Psychomotorik (Brigitte Englhard)
Fr. 15. und Sa. 16.03.2019	Gedächtnistraining und Kombitag (S. Baumeister-Kiener)
Fr. 29.03.2019	Sinn und Glaube (N.N. Fachstelle Seniorenpastoral)
Fr. 12.04.2019	Alltagskompetenz (Gabriele Ludwig)
Fr. 10. und Sa. 11.05.2019	Erarbeitung von Stundenbildern
Fr. 24.05.2019	Abschlussstag

Die Seminare beginnen jeweils am Freitag um 14.00 Uhr, Samstag um 9.30 Uhr und enden am Freitag um 21.00 Uhr und am Samstag um 16.30 Uhr.

Kosten: 290 Euro gesamt (inkl. Verpflegung und 2x ÜN an den Wochenenden)

Anmeldeschluss: 23. Januar 2019

Das Besondere an diesem Konzept ist die Verbindung von

- ganzheitlichem Gedächtnistraining,
- Bewegung,
- Alltagskompetenz und
- den Fragen nach „Gott und der Welt“.

Ausgebildete LeA-Gruppenleiterinnen gestalten die wöchentlichen Treffen, die jeweils ca. 90 Minuten dauern, immer wieder neu - zu den verschiedensten Themen des Älterwerdens. So wird die Leistung des Gedächtnisses mit Konzentration und Spaß verbessert, durch körperliche Übungen und Entspannungstraining bleibt man beweglich, die Veränderungen im alltäglichen Leben und deren Chancen werden im Kompetenztraining behandelt und darüber hinaus geht es auch noch darum, Werte im Alter neu zu entdecken. Dies kommt bei den Teilnehmenden gut an und wirkt sich positiv auf deren Lebensqualität aus. Ein LeA-Kurs besteht aus 10 Treffen. Die Teilnehmenden melden sich für den gesamten Kurs an.

Für Informationen ist Christiane Mais, KEB-Referentin für Seniorenbildung, telefonisch unter Tel. 09402/94 77- 18, oder per email: christiane.mais@bistum-regensburg.de zu erreichen.

Seite 1 von 1

Cmais

Z:\Fachbereiche\Profil3-Beziehungen_gestalten\Seniorenbildung\LeA\Ausbildungskurse\2019-Ausbildungskurs\Ausschreibung-LeA-Ausbildung 2019.docx