



Lebensqualität im Alltag

AUSBILDUNG ZUR KURSLEITUNG
JULI BIS DEZEMBER 2024

Fortbildung für haupt- und ehrenamtlich Engagierte

»Lebensqualität im Alltag«-Kurse bieten Anregungen, sich mit dem eigenen Älterwerden zu befassen und etwas für die Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität zu lernen. Untersuchungen ergeben, dass nachhaltige Effekte für die Erhaltung und die Verbesserung der Gesundheit, Selbständigkeit und Kommunikationsfähigkeit im Alter erzielt werden können durch das systematische und kombinierte Training von Kompetenzen in den vier Bereichen

Gedächtnis



mit Spaß
geistig fit bleiben

Bewegung



beweglich bleiben
und sich entspannen

Alltags- fähigkeiten



mit den Anforderun-
gen einer sich verän-
dernden Welt zurecht-
kommen

Sinn



das eigene Leben ge-
stalten — mit Grenzen
leben — Kraftquellen
entdecken

Termine und Orte 2024

Präsenz-Ausbildungseinheiten:

- 2. bis 4. Juli 2024 im Bildungshaus Neckarelz
- 29. November bis 1. Dezember 2024 im Pastoral- und Priesterseminar Speyer

Digitale Ausbildungseinheiten — jeweils von 16 bis 19 Uhr:

Di., 16. Juli 2024 • Mi., 28. August 2024 • Do., 12. September 2024 • Mo., 23. September

Eine Veranstaltung des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. in Zusammenarbeit mit dem Referat 3. / 4. Lebensalter im Bischöflichen Ordinariat Limburg und der Seniorensorge im Bischöflichen Ordinariat Speyer.





ZIELGRUPPE

- Leitungen von bestehenden Gruppen,
- Referent*innen in der Erwachsenenbildung und in der Pastoral,
- Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen, in der Seniorenbetreuung und in Seniorentreffs,
- Menschen, die gerne mit älter werdenden Menschen arbeiten wollen.

INHALTE DES AUSBILDUNGSKURSES

- Einführung in das Konzept hinter »Lebensqualität im Alltag«-Kursen
- Einführung in die vier Kompetenzbereiche Gedächtnis – Bewegung – Alltagskompetenzen – Sinn
- Einführung ins Lernen mit Älteren
- Kreativer Umgang mit Kursmaterialien
- Einführung in die didaktische/methodische Planung von Gruppentreffen
- Erarbeitung und Umsetzung von Themenbausteinen

WIE WIR ARBEITEN WAS SIE MITBRINGEN

- Einzelarbeit, Gruppenarbeit
- Selbstorganisiertes Lernen
- Moderation von Gruppengesprächen
- Erarbeiten und Präsentieren von Inhalten

Sie bringen die Bereitschaft ein zur

- regelmäßigen und verbindlichen Teilnahme an den Ausbildungseinheiten
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden
- schriftlichen Erarbeitung einer LimA-Einheit & Präsentation dieser in der letzten Präsenz

KURSLEITUNG

Theresa Betten, Bildungsreferentin für Seniorenarbeit, Freiburg
Johannes Braun, Bildungsreferent für Intergenerationelle Arbeit, Freiburg
Dr. Sonja Sailer-Pfister, Referentin 3./4. Lebensalter, Limburg
Walburga Wintergerst, Referentin für Seniorensorge, Speyer

Kursgebühren: 450,- EUR

Im Preis enthalten: Kursmaterialien, Übernachtung (inkl. Vollpension). Teilnehmende aus den Bistümern Limburg, Speyer und Freiburg haben Vorrang.
Fragen Sie bei Ihrer zuständigen Diözese nach Zuschüssen für den Kurs.

ANMELDUNG | INFORMATIONEN

Bitte melden Sie sich online unter www.forum-aelterwerden.de/veranstaltungen an!
Informationen erhalten Sie beim FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.:
forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de | 0761 5144 –211/–213



**ANMELDEFRIST
20. APRIL 2024**