

Termine

11. – 15. Mai 2020

Beginn Montag, 14:00 Uhr,

Ende Freitag, 13:00 Uhr

04. – 06. September 2020

Beginn Freitag, 12:00 Uhr,

Ende Sonntag, 13:00 Uhr

Tagungsort

Bildungshaus Neckarelz

Martin-Luther-Straße 14, 74821 Mosbach

Tel. 0 62 61-6 73 53 00

www.bildungshaus-neckarelz.de

Kursgebühr

€ 400,00

Im Preis enthalten: Übernachtung, Vollpension, Kursgebühr und Kursmaterialien.

(Ihre Teilnahme sollte nicht an den Kosten scheitern. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.)

Arbeitshilfen und Arbeitsmaterialien, die in der Seniorenbildung einsetzbar sind, können während des Kurses gekauft werden.

Leitungsteam

Johannes Braun, Bildungsreferent

Walburga Wintergerst,

Referentin für Seniorensorge

Dr. Sonja Sailer-Pfister, Referentin 3./4. Lebensalter

Veranstalter

des Projektes sind:

Referat Inklusion – Generationen im Erzbischöflichen

Seelsorgeamt, Freiburg, in Kooperation mit dem

Bildungshaus Neckarelz

Referat 3./4. Lebensalter im Bischöflichen Ordinariat,

Limburg

Seniorensorge im Bischöflichen Ordinariat Speyer

Anmeldung bis 10. April 2020 bei:

FORUM **älter**werden

Okenstraße 15, 79108 Freiburg

Tel. (07 61) 51 44-2 11/-2 13

Fax (07 61) 51 44 76-2 11/-2 13

E-Mail:

forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de

... und wie buchstabieren Sie LEBENSQUALITÄT im Alter?

Leben gestalten

Erinnern, erleben, erhoffen

Beweglich bleiben

Etwas gemeinsam anpacken

Neues lernen

Selbstständig sein

Quellen entdecken

Unterstützungsmöglichkeiten kennen

Anforderungen bewältigen

Loslassen können

In sich gehen

Tiefs durchstehen

Ängste zulassen

Talente entfalten


Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt.

Für diese Veranstaltung kann im Rahmen des Bildungszeitgesetzes Baden-Württembergs eine Freistellung beim Arbeitgeber unter Gehaltsfortzahlung beantragt werden.



Erzdiözese
Freiburg



Bistum Limburg 
Referat 3./4. Lebensalter

Einladung zu einem
Ausbildungskurs

Lebensqualität
im
Alter



Leiter/in von
„Lebensqualität
im Alter“
– Kursen –

11. – 15. Mai 2020
und
04. – 06. September 2020

8 Kurstage

Älterwerden gestalten mit dem Projekt „Lebensqualität im Alter“

„Lebensqualität im Alter“ ist das Bildungsangebot der Katholischen Seniorenarbeit das die Bereiche Leben – Lernen – Handeln in einen engen Zusammenhang bringt. Es bietet Menschen ab der Lebensmitte bis ins höhere Alter Anregungen, sich mit dem eigenen Älterwerden zu befassen, etwas für die Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität zu tun und das Leben selbstbewusst, sozial eingebunden und sinnerfüllt zu gestalten.

„Lebensqualität im Alter“ hat die Förderung der Gesundheit an Körper, Geist und Seele zum Ziel. Untersuchungen belegen, dass durch das systematische und kombinierte Training von Kompetenzen in den vier Bereichen

Gedächtnis

mit Spaß geistig fit bleiben

Bewegung

beweglich bleiben und sich entspannen

Alltagsfähigkeiten

mit den Anforderungen einer sich verändernden Welt zurechtkommen

Sinn

das eigene Leben gestalten – mit Grenzen leben – Kraftquellen entdecken

nachhaltige Effekte für die Erhaltung und die Verbesserung der Gesundheit, Selbstständigkeit und Kommunikationsfähigkeit im Alter erzielt werden können.

Der Ausbildungskurs

Ein Kurs für Leiter/innen von Gruppen, die den Ansatz von „Lebensqualität im Alter“ umsetzen (wollen).

Der Kurs vermittelt in 8 Kurstagen Grundlagen der Seniorenbildung und eine Einführung in die Arbeitsweise von „Lebensqualität im Alter“: Das Besondere des Ausbildungskurses ist die Kombination und inhaltliche Verknüpfung der 4 Bereiche Gedächtnis – Bewegung – Alltagskompetenzen – Lebenssinn/Biografie.

Inhalte

- Einführung in die 4 Kompetenzbereiche
- Einführung in „Lernen mit Älteren“
- Kreativer Einsatz der Kursmaterialien
- Einführung in die didaktisch/methodische Planung von Gruppentreffen
- Einbeziehung von Teilnehmerinteressen und -fähigkeiten in die Kursplanung
- Exemplarische Erarbeitung und Umsetzung von Themenbausteinen durch die Teilnehmer/innen

Lernformen

- Persönliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden
- Einzelarbeit, Gruppenarbeit
- Erarbeiten und Präsentieren von Inhalten
- Selbstorganisiertes Lernen
- Moderation von Gruppengesprächen

Zielgruppe

Leiter/innen von Gruppen, z. B. Senioren-, Frauen-, Aktivierungsgruppen; Referenten/innen in der Erwachsenenbildung; Mitarbeiter/innen von sozialen Einrichtungen, in der Seniorenbetreuung und in Seniorentreffs; Frauen und Männer, die gerne mit älteren Menschen arbeiten wollen.

Die Kursgröße ist auf 14 Personen begrenzt.

Der Ausbildungskurs vermittelt Qualifikationen für die Anleitung von Gruppen, die den Ansatz „Lebensqualität im Alter“ umsetzen. Darüber hinaus gibt er Anregungen, die in vielen anderen Bereichen der Seniorenarbeit einsetzbar sind.

Zum Abschluss des Ausbildungskurses erhalten die Teilnehmer/innen ein Zertifikat.

**Wer alt werden will,
muss rechtzeitig
damit anfangen.**

aus Spanien