

Wir informieren Sie gerne:

Katholisches Bildungswerk
Mag. Ulrike Schwertner
Referentin für Senior/innenbildung
und für „Mitten im Leben“-Gruppen

Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: 0676/ 8772 2427
ulrike.schwertner@kath-kirche-kaernten.at
www.kath-kirche-kaernten.at/bildung

Gruppenleiter/in

Mitten im Leben

auch im Alter lebendig und selbstbestimmt

ist ein Projekt des



mit Unterstützung von

LAND  KÄRNTEN

Raiffeisen
Meine Bank 



 **Katholische Kirche Kärnten**
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA
KATHOLISCHE AKTION

Mitten im Leben

Ziel dieser Kurse des Katholischen Bildungswerks Kärnten ist, Selbstständigkeit, Lebensfreude und Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Auf der Basis einer wissenschaftlichen Studie der Universität Erlangen und eines positiven Altersbildes unterstützt das Programm die TeilnehmerInnen dabei, die vielfältigen Erfahrungen ihres Lebens wertzuschätzen und fruchtbar werden zu lassen. Dies geschieht im Nachdenken über den persönlichen Lebensweg, im Schöpfen der eigenen Sinn- und Glaubensquellen und in der Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness. Ausgebildete GruppenleiterInnen stimmen die Inhalte der Gruppentreffen individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ab.

Mitten im Leben ist ...

- ein Angebot für ältere Menschen
- regelmäßige Treffen von ca. 1,5 Stunden - wöchentlich oder 14-tägig - über einen längeren Zeitraum

Mitten im Leben stärkt ...

Gedächtnis

- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsübungen
- Übungen zur Steigerung der Merkfähigkeit

Alltagskompetenz

- Umgang mit Automaten und (neuen) Medien (z.B. Fahrkartenautomaten, Bankomat, Handy, E-Banking)
- Selbstständigkeit und Sicherheit im Alltag (z.B. Wohnen, Reisen)

Beweglichkeit

- Bewegungskoordination
- Bewegungsübungen nach Musik
- Entspannungsübungen
- Spiele

Kraftquellen im Glauben und Lebensfreude

- Gemeinschaft erleben
- Glaube und Spiritualität reflektieren
- Kraftquellen finden
- Neue Perspektiven entwickeln
- Biografie/Lebensgeschichte erinnern

Nützen Sie dieses Angebot!

Unkostenbeitrag: € 4,- bis € 6,- pro Treffen
(abhängig von den Rahmenbedingungen)