

### TeilnehmerInnenbeitrag

- ◆ Lehrgangsbeitrag: € 650,-  
(€ 990,- bei Nicht-Unterzeichnung der TrainerInnen-Vereinbarung mit dem kbw)
- ◆ Lehrgangsunterlagen: € 225,- (Bücher, TeilnehmerInnenmappe, CD, Kopien und Materialbeitrag)

Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Ermäßigung möglich.

### Verpflegung und Unterbringung

bitte direkt mit dem Maria Ward Haus verrechnen

### TeilnehmerInnenzahl

max. 16 Personen

### Storno

Bis 4 Wochen vor Lehrgangsbeginn kann die Anmeldung kostenfrei storniert werden. Bei einem späteren Rücktritt werden 50 % der Lehrgangsgebühren verrechnet, bei Nichtteilnahme ohne Ersatz 100%.

### Nähere Infos und Anmeldung

Katholisches Bildungswerk der Diözese St. Pölten  
3100 St. Pölten, Klostergasse 16  
Tel.: 02742 324-2352  
e-mail: lima@kirche.at

**Anmeldeschluss** für den Lehrgang:  
15. September 2017

### Info-Veranstaltung

Freitag, 1. September 2017 von 17 – 20 Uhr  
Maria Ward Haus im Lilienhof  
Teilnahme kostenlos

LIMA hat den  
ganzen Menschen  
im Blick,  
mit Körper, Geist  
und Seele!

LIMA wurde als  
Good Practice-Modell  
in der Bildungsarbeit mit  
älteren Menschen vom  
Bundesministerium für  
Arbeit, Soziales und  
Konsumentenschutz  
ausgezeichnet.

Titelbild: © Jacob Wackerhausen - istockphoto.com

## Lebensqualität im Alter



Ausbildungslehrgang  
zum/zur LIMA-TrainerIn

Oktober 2017 - Juni 2018

Lebensqualität im Alter **LIMA**<sup>®</sup> **kbw**  
katholisches  
bildungswerk  
diözese st.pölten

LIMA steht für „Lebensqualität im Alter“ und ist eine adaptierte Form des SIMA-Projektes, das an der Universität Erlangen-Nürnberg (Institut für Psychogerontologie, Univ.Prof. Dr. W.D. Oswald) entwickelt wurde.

Bei LIMA geht es nicht darum, Höchstleistungen zu erbringen, sondern im Rahmen der eigenen Möglichkeiten die körperlichen wie auch die geistigen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erhalten bzw. zu verbessern. Durch regelmäßiges LIMA-Training kann der normale Alterungsprozess nachweislich hinausgezögert werden.

LIMA erhält und fördert die Selbständigkeit im Alter und steigert dadurch Wohlbefinden und Lebensqualität.

#### **Ihr Nutzen**

In der Ausbildung zum/zur LIMA-TrainerIn wird Ihnen das nötige Wissen über die Themenbereiche vermittelt als auch der Umgang mit älteren Menschen in Gruppen- und Lernsituationen. Geboten wird Ihnen einiges an Theorie, reichhaltige Unterlagen sowie viele praktische Übungen.

Der Abschluss des Lehrgangs wird Ihnen mit einem Zertifikat bestätigt.

Der Lehrgang ist von der wba mit 8,5 ECTS akkreditiert.



## **Die 4 Bereiche des LIMA-Trainingsprogrammes**

### **1. Gedächtnistraining**

Gedächtnisübungen für eine höhere Konzentration und Aufmerksamkeit, Übungen zur Steigerung der Merkfähigkeit

### **2. Kompetenztraining**

Veränderungen im Alter, soziale Kontakte, Informationen und Übungen zur besseren Bewältigung des Alltages

### **3. Psychomotorisches Training**

Herz-Kreislauf-Übungen, Atem- und Entspannungsübungen, Sitz- und Reigentänze, Übungen die Spaß machen

### **4. Sinn- und Lebensfragen**

Zweifel und Ängste, Hoffnungen und Sehnsüchte, Sinnfragen und Spiritualität im Alter, Seelenstärkung

### **ReferentInnen**

**DGKS Julia Annerl M.Ed.**, Geragogin

**Beatrix Dangl-Watko M.Ed.**, Geragogin, Lehrgangsleiterin

**Helga Edtbrustner**, Dipl. Gesundheitstrainerin

**DGKS Lea Hofer-Wecer**, Kompetenzstelle für Demenzzranke und pflegende Angehörige

**Emma Lang**, LIMA-Trainerin

**Mag.<sup>a</sup> Eva Lasslesberger**, Dipl. Erwachsenenbildnerin

**SR Elfriede Monihart**, Religionspädagogin

**Monika Traurig M.Ed.**, Geragogin

**Angela Wippel**, Erwachsenenbildnerin, Tanzleiterin

## **Lehrgangstermine**

8 Wochenenden, jeweils  
Freitag von 14 – 21 Uhr und  
Samstag von 9 – 17 Uhr

### **1. Modul**

13. und 14. Oktober 2017

### **2. Modul**

10. und 11. November 2017

### **3. Modul**

19. und 20. Jänner 2018

### **4. Modul**

16. und 17. Februar 2018

### **5. Modul**

16. und 17. März 2018

### **6. Modul**

20. und 21. April 2018

### **7. Modul**

25. und 26. Mai 2018

### **8. Modul**

8. und 9. Juni 2018

## **Veranstaltungsort**

Maria Ward Haus im Lilienhof  
Stattersdorfer Hauptstraße 62

3100 St. Pölten

Tel.: 02742 257 410

Fax: 02742 257 410 – 20

e-mail: office@lilienhof.at

www.lilienhof.at