

Termine:

Modul A:
5. März, 12. März u. 19. März 2018
jeweils
von 9.30 Uhr bis 12.00 Uhr

Einzeleinheiten:
23. April, 14. Mai, 11. Juni 2018

Ort:

Gemeindezentrum St. Moriz,
St. Moriz-Platz, Rottenburg

Unkostenbeitrag:

5 € pro Einheit, incl. Getränke und Material,
kostenfrei für in der Seniorenarbeit
ehrenamtlich Aktiven

Kontakt:

Martina Ruppertsberg
E-Mail:
mrupperts@supra-net.net
Tel. (07071) 31903

Anmeldung:

Modul A 5.3./12.3./19.3. - bis 22.2.18
Einheit 23.4. - bis 6.4. 18
Einheit 14.5. - bis 16.4.18
Einheit 11.6. - bis 24.5.18

Gerne per Email oder schriftlich an
Pfarramt St. Moriz:
Mesnergässle 4,
72108 Rottenburg,
Tel. (07472) 6580.
StMoriz.Rottenburg@drs.de

... und wie buchstabieren Sie **LEBENSQUALITÄT** im Alter?

Lust auf Neues
Erinnern, erleben, entdecken
Beweglich sein
Etwas gemeinsam anpacken
Nein sagen können
Selbstständig sein
Quellen entdecken
Unterstützungsmöglichkeiten
kennen
Anforderungen bewältigen
Lassen können
In sich gehen
Tiefs durchstehen
Ängste zulassen
Talente entfalten

**„Wer alt werden will,
muss rechtzeitig damit
anfangen“**

Neues Programm

Lebensqualität
im Alter



LimA

55+

- Anregungen,
- Praxisimpulse,
- Austausch

zur Gestaltung der
Dritten Lebensphase

Modul A:
5., 12., und 19. März 2018,

Einzeleinheiten:
23.4., 14.5. und 11.6.2018

Kath. Kirche
Seelsorgeeinheit Rottenburg
www.katholische-kirche-rottenburg.de

LimA

verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, in dem Kopf, Herz und Hand angesprochen werden. Die Einheiten fördern die Mobilisierung und den Erhalt von körperlichen und geistigen Fähigkeiten.

Untersuchungen der letzten zwei Jahrzehnte belegen, dass durch das längerfristige Üben und Kombinieren von Bewegungs- und Gedächtnisübungen nachhaltige Effekte für die Gesundheit und Selbstständigkeit im Alter erzielt werden können. Alle Einheiten umfassen vier Bereiche:

Gedächtnis – mit Freude geistig fit bleiben

Bewegung – beweglich bleiben und sich entspannen

Alltagsfähigkeiten – sich auf neue Herausforderungen einstellen, selbstständig bleiben

Lebenssinn – das eigene Leben gestalten, Kraftquellen finden

Eingeladen sind

- Männer und Frauen ab der 3. Lebensphase (55+)
- Insbesondere Leitungen von Seniorengruppen
- Frauen und Männer, die gerne mit älteren Menschen freie Zeit gestalten wollen

Hintergrundinformationen

Basierend auf wissenschaftlichen Studien und der Alter(n)sforschung entwickelten einige Diözesen seit 2003 das innovative „LimA-Konzept“ zur Neuausrichtung der Seniorenarbeit.

Im Zentrum stehen die Förderung der Lebensqualität, der Selbstbestimmung und der Ressourcen älterer Menschen, sowie die Sicherstellung der Partizipation Älterer am Gemeinwesen.



Themen Modul A

- Bewegung und Ruhe – zum Leben brauchen wir beides
- Glücksmomente, die mich bereichern
- Die Bremer Stadtmusikanten – Kräfte mobilisieren zur Reise in ein neues ...
- Was meinem Leben Tiefe gibt

Themen der Einheiten

- Lachen und Humor
- Quellen im Leben
- Achtsam sein und Wachsen

Leitungsteam

Martina Ruppertsberg

Gemeindereferentin der Seelsorgeeinheit Rottenburg

Religions- und Gestaltpädagogin, Leiterin für LimA-Kurse

Ulrike Ruf

Oberstudienrätin a.D.,
TA-Pädagogin (DGTA)