

Älter werden und jung bleiben

www.altjungsein.at

alt jung sein

Frau Carmen Pfanner aus Schwarzach hat den Referentinnen- Ausbildungs-Lehrgang „alt jung sein“ in der Zeit von November 2023 bis Juni 2024 erfolgreich abgeschlossen.

Dazu gratulieren wir und freuen uns, Ihnen nun einen Kurs anbieten zu können.

Fit mit Köpfchen – für alle ab 65 Jahren

Mit Schwung und Freude älter werden.

Unter diesem Motto startet der „alt jung sein“ Kurs für Senior:innen, bei dem Körper, Geist und Seele angesprochen werden. Mit Bewegungs- und Gedächtnisübungen werden die geistige und körperliche Fitness trainiert. Sie dienen der Stärkung zur Bewältigung des Alltags, machen Spaß und fördern die Gemeinschaft. Mit Achtsamkeit – ganz ohne Leistungsdruck.

Ort:

Pfarrsaal, Hofsteigstraße 64, Schwarzach

Termine:

Dienstags von 9:00 – 10:30 Uhr

8. Oktober

15. Oktober

22. Oktober

5. November

12. November

Kursbeitrag:

€ 35,- (für alle 5 Einheiten)

Die Teilnahme an der ersten Einheit kostenlos.

Infos und Anmeldung bitte bei:

Kursleiterin Carmen Pfanner

Tel. **0680 / 1215417**

E-Mail: p.carmen7@outlook.com

www.altjungsein.at

Trägerschaften dieses Kurses: Katholisches Bildungswerk Vorarlberg, Land Vorarlberg, Gemeinde Schwarzach.



Ein Angebot für ...

Menschen in der nachberuflichen Lebensphase 65 +

Das Katholische Bildungswerk Vorarlberg bietet in Kooperation mit verschiedenen Partnern in den Gemeinden alt jung sein-Kurse an.

Diese Kurse sind eine Kombination aus Gedächtnistraining, Bewegungsübungen, Tipps für den Alltag, Humor und geselligem Miteinander.

Inhalte

Gedächtnistraining

Förderung und Training von Merkfähigkeit, Konzentration und Aufmerksamkeit sind wichtige Grundlagen, um die Eigenständigkeit so lange als möglich zu erhalten.

Psychomotorik

Regelmäßige Bewegung steigert das Wohlbefinden und mildert körperliche Beschwerden. Durch körperliche Aktivität wird der Kreislauf angekurbelt und dadurch der Sauerstofftransport ins Gehirn verbessert.

Kompetenztraining

Unterstützt die Fähigkeiten, den Alltag gut zu bewältigen liefert Tipps für Ernährung und Gesundheit.

Digitale Alltagskompetenz

Welche Bedürfnisse haben ältere Menschen, wenn es darum geht sich in der digitalen Welt zu Recht zu finden? Welche Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten brauchen sie dazu?

Lebens- und Sinnfragen

Jeder Lebensabschnitt stellt uns vor neue Herausforderungen und wirft Fragen auf. Unsere Bilder vom Älter werden sind individuell geprägt. Die Selbst- und Fremdwahrnehmung ist oft verschieden.

Spirituelle Impulse können hier Zugänge zu Lebens- und Sinnfragen eröffnen. Bestehende Netzwerke werden gepflegt und neue geschaffen.



alt
gnuj
sein