

Infos

Kosten

- Lehrgangsbeitrag: € 890,- (bei Unterzeichnung der kbw-TrainerInnen-Vereinbarung) bzw. € 1.290,- (ohne Vereinbarung) inkl. umfangreicher Unterlagen (Mappe, Bücher, CD, Datenstick)
- Die Kosten für Verpflegung und Unterbringung sind nicht enthalten und müssen direkt mit dem Bildungshaus abgerechnet werden.
- Die Teilnahme an der Info-Veranstaltung ist kostenlos.

Stornobedingungen

Bis 4 Wochen vor Lehrgangsbeginn kann die Anmeldung kostenfrei storniert werden. Bei einem späteren Rücktritt werden 50 % der Lehrgangsgebühr verrechnet, nach Beginn bzw. bei Nichtabmeldung 100 %.

Ort & Mitveranstalter

Bildungshaus St. Hippolyt
Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten
02742 352 104
hiphaus@kirche.at
www.hiphaus.at

Nähere Informationen & Anmeldung

Katholisches Bildungswerk der Diözese St. Pölten
Klostergasse 16, 3100 St. Pölten
02742 324 2352
lima@kirche.at
www.kbw-bildung.at

Anmeldeschluss: 15. November 2021

TeilnehmerInnen-Zahl

max. 16 Personen

Katholisches Bildungswerk
der Diözese St. Pölten
Klostergasse 16
3100 St. Pölten
Tel.: +43 (0)2742 324 2352
www.kbw-bildung.at

kbw
katholisches
BILDUNGSWERK

LIMA

Lebensqualität im Alter



Ljupco Smokovski/Shutterstock.com

Ausbildungslehrgang zum/zur LIMA-TrainerIn

Dezember 2021 – September 2022

LIMA
LEBENSQUALITÄT IM ALTER

LIMA steht für „Lebensqualität im Alter“ und ist ein ganzheitliches Bildungs- und Trainingsprogramm für Menschen ab 55. LIMA verbindet Gedächtnistraining mit körperlicher Bewegung, gibt praktische Tipps für den Alltag, motiviert zum Austausch über die Herausforderungen im Alter und bietet Raum für Sinn- und Glaubensfragen.

Ziel ist, durch gemeinsame Aktivitäten in der Gruppe die psychische und physische Gesundheit zu erhalten und den Alterungsprozess zu verzögern. LIMA fördert die Selbstständigkeit und steigert dadurch Wohlbefinden und Lebensqualität - das ist wissenschaftlich erwiesen und vielfach praktisch erprobt.

Die vier Bereiche von LIMA

- Gedächtnistraining:
für eine höhere Konzentration und Merkfähigkeit
- Kompetenztraining:
zur besseren Bewältigung des Alltags im Alter
- Psychomotorisches Training:
zur Erhaltung bzw. Förderung der Beweglichkeit
- Sinn- und Lebensfragen:
für inneren Halt und zur Seelenstärkung

Wenn Sie gerne mit älteren Menschen arbeiten, dann ist die LIMA-TrainerInnen-Ausbildung genau das Richtige für Sie!

Ihr Nutzen

Die Ausbildung vermittelt das nötige Wissen über die vier Themenbereiche von LIMA sowie über den Umgang mit älteren Menschen in Gruppen- und Lernsituationen.

Mit diesem Lehrgang erwerben Sie die Kompetenzen zur Leitung und Gestaltung von LIMA-Einheiten.

Geboten werden theoretische Grundlagen, reichhaltige Unterlagen sowie viele praktische Übungen.

Der Abschluss des Lehrgangs wird mit einem Zertifikat bestätigt und ist von der wba mit 8,5 ECTS akkreditiert.



Termine des Lehrgangs

8 Module, jeweils
Freitag 14 - 21 Uhr und Samstag 9 - 17 Uhr

- 3. - 4. Dezember 2021
- 21. - 22. Jänner 2022
- 18. - 19. Februar 2022
- 25. - 26. März 2022
- 29. - 30. April 2022
- 27. - 28. Mai 2022
- 26. - 27. August 2022
- 9. - 10. September 2022

Info-Veranstaltung

Freitag, 8. Oktober 2021, 17 - 20 Uhr
Teilnahme kostenlos

DGKS Julia Annerl M.Ed.

Geragogin, Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege, LIMA-Trainerin

Beatrix Dangl-Watko M.Ed.

Geragogin, LIMA-Trainerin, Lehrgangsleiterin

Helga Edtbrustner

Dipl. Gesundheitstrainerin, SeniorInnentrainerin

DGKS Lea Hofer-Wecer

Demenzexpertin, Leiterin der Kompetenzstelle Demenz der Caritas

Emma Lang

erfahrene LIMA-Trainerin

Mag.^a Eva Lasslesberger

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Trainerin für Biografiearbeit, LIMA-Trainerin

Monika Traurig M.Ed.

Geragogin, Lehrerin für Sozialkunde und -praxis, LIMA-Trainerin

Angela Wippel

Tanzleiterin, LIMA-Trainerin

Mag.^a Maria Zehetgruber

Pastoralassistentin, Referentin für Exerzitien u. Geistliche Begleitung