

# Lebensqualität

Grund-  
ausbildung  
2021/22

fürs  
Alter



Das Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele

- Fördert die **Selbständigkeit im Alter**
- Erhält die **geistig-körperliche Beweglichkeit**
- Regt zu **neuen Kontakten und Sichtweisen** an
- Lässt **Alter sinnvoll** gestalten

## Im Grundkurs

erlernen Sie die Leitung von Trainingsgruppen. In den Modulen werden Bausteine aus den folgenden vier Bereichen vorgestellt:



### Gedächtnis

Mit Freude geistig fit bleiben

### Bewegung

Beweglichkeit fördern und sich entspannen

### Alltagskompetenzen

Mit den Veränderungen im alltäglichen Leben umgehen

### Lebensinn/Biografie

Sich mit Sinnfragen auseinandersetzen und Kraftquellen im Glauben finden

### Wer kann an der Ausbildung teilnehmen?

Personen, die für sich selbst etwas tun wollen und/oder bereit sind, eine Gruppe aufzubauen



BISTUM AUGSBURG

## Referentinnen

- Bewegung: Maria-Brigitte Falkenberg, Margaretha Wachter
- Gedächtnistraining: Maria Hierl
- Biografie/Lebenssinn: Maria Hierl, Johanna Maria Quis
- Alltagskompetenz: Gabriele Mader

## Leitung

Maria Hierl, Margaretha Wachter, Bildungsreferentinnen  
Paula Gomber, KDFB-Bildungsreferentin

## Termine für die Module

12./13.11.21, 14./15.01.22, 18./19.03.22, 29./30.04.2022

## Termin Praxistag

10./11.06.2022

jeweils Freitag, 14:00 Uhr - 21:00 Uhr,  
und Samstag, 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

## Ort

Haus St. Ulrich, Kappelberg 1, 86150 Augsburg

## Kosten

300,00 € für hauptamtlich Tätige  
250,00 € für ehrenamtlich Tätige/Angehörige  
und für Mitglieder des KDFB

Inkl. Verpflegung und Material (Übernachtung im Haus St. Ulrich möglich, Kosten müssen selber getragen werden.)

## Informationen und Anmeldung

Bischöfliches Seelsorgeamt, Altenseelsorge

Kappelberg 1, 86150 Augsburg

Tel. 0821 3166-2222, Fax 0821 3166-2229

E-Mail: [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

Internet: [www.seniorenpastoral.de](http://www.seniorenpastoral.de)

Schriftliche Anmeldung erbeten bis spätestens 13.10.2021



Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund



Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bildungswerk des KDFB Diözesanverbandes Augsburg e. V. statt.