

# LIMA<sup>®</sup>

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

GEDÄCHTNISTRAINING

BEWEGUNGSÜBUNGEN

LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN

SINN- UND GLAUBENSFRAGEN

## LIMA – Trainingsgruppen

LIMA-Gruppen finden Sie in Pfarren, Gemeinden, Volkshochschulen, PensionistInnenclubs oder anderen Einrichtungen in Ihrer Nähe.



Bei jedem LIMA-Treffen stehen Gedächtnistraining und Bewegungsübungen auf dem Programm. Der/Die LIMA-Trainer:in bereitet Einheiten zu unterschiedlichen Themen vor, die den Alltag der Teilnehmenden betreffen, und lädt zum Austausch darüber ein.

Alle Frauen und Männer, die sich zeitgerecht mit dem Älterwerden auseinandersetzen wollen, sind herzlich zur Teilnahme an einer LIMA-Gruppe eingeladen.

Sie interessieren sich für eine LIMA-Gruppe? Sie finden eine Übersicht aller Trainingsgruppen, die in Wien, im Weinviertel und im Industrieviertel stattfinden, unter <http://lima.bildungswerk.at>. Sie können die Kursübersicht gerne bei uns in gedruckter Form bestellen.

Die Gruppen starten in der Regel jeweils zu Beginn des Semesters. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Die Teilnahme an einer Schnupperstunde ist gratis.

## Die LIMA-TrainerInnen-Ausbildung

Das Katholische Bildungswerk bietet regelmäßig einen Ausbildungslehrgang zum/zur LIMA-TrainerIn an. Informationen finden Sie auf unserer Website. Bei Interesse melden Sie sich gerne persönlich bei mir.

**Ausbildung:** sechs zweitägige Module mit 140 Lehreinheiten, Selbststudium, Hospitationen und eine Abschlussarbeit.

**Inhalte:** Grundlagen zum Gehirn- und Gedächtnistraining, Psychomotorik, Grundkompetenzen im Umgang mit Gruppen sowie eine Einführung in Fragen des Alterns.

Wenn Sie eine LIMA-Gruppe besuchen, den Ausbildungslehrgang absolvieren oder in Ihrer Pfarre eine LIMA-Gruppe aufbauen möchten, freue ich mich auf Ihre Nachricht, Ihr E-Mail oder Ihren Anruf.

*Beatrix Auer, SeniorInnenbildung*  
*b.auer@edw.or.at | 0664/8243631*

**LIMA ist ein Projekt  
des Katholischen Bildungswerkes Wien**



**LIMA ist ein Trainingsprogramm, das den ganzen Menschen im Blick hat.**

### **GEDÄCHTNISTRAINING**

Tipps, Tricks und Übungen für ein besseres Gedächtnis, Förderung der Merkfähigkeit und der Konzentration

### **BEWEGUNGSÜBUNGEN**

Übungen, die Spaß machen, die Koordination und Beweglichkeit fördern, sowie gemeinsame Tänze und Spiele

### **LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN**

Veränderungen im Alter, Wohnen, Ernährung, neue Medien, Gespräche und Austausch mit anderen

### **SINN- UND GLAUBENSFRAGEN**

Sinnvolle Gestaltung des Alterns, Hoffnungen und Sehnsüchte, Zweifel und Ängste, Krankheit und Leid, Einsamkeit, Abschied

## Sie erreichen uns:

Katholisches Bildungswerk Wien  
Stephansplatz 3/2, 1010 Wien  
01/51552-3320  
lima@bildungswerk.at

[www.bildungswerk.at](http://www.bildungswerk.at)

**Beatrix Auer, M.Ed.**  
LIMA, SeniorInnenbildung  
b.auer@edw.or.at  
0664/8243631

