

Unsere LIMA-Gruppe von **Alt-Ottakring** besteht aus fröhlichen Damen, die gerne kommen, fleißig arbeiten und viel Spaß dabei haben.

Zu Beginn des Semesters erhalten alle das Programm mit den Themen der einzelnen Vormittage. So können sich die Teilnehmerinnen darauf einstellen und eventuell vorbereiten.

In jeder Lima Stunde gibt es eine Hausübung. Diese besteht aus 2 Blättern (4 Seiten A4) mit den verschiedensten Übungen für zu Hause. In der nächsten Lima Stunde besprechen wir die richtigen Lösungen.

Im Advent schreiben wir jeder ehemaligen Teilnehmerin ein Weihnachtsbillet. Jede Anwesende unterschreibt mit ihrem Vornamen und dem dazugehörigen Eigenschaftswort. Diese Karten werden per Post versandt und bereiten viel Freude.

©Pixabay



LIMA
LEBENSQUALITÄT IM ALTER

©Pixabay

Bei der Übung „**Funken**“ frischen wir unser Namensgedächtnis wieder auf.

Die Sprecherin hält beide Daumen an ihre Schläfen und bewegt die Finger beider Hände. Ihre beiden Nachbarinnen machen das mit einer Hand, die näher zur Sprecherin ist. Die Sprecherin sagt zum Beispiel: Ich bin die meistgeliebte Margit und funke zur musischen Martha. Daraufhin heben die musische Martha und ihre beiden Nachbarinnen ihre Hände. Die musische Martha stellt sich vor und funkt weiter. Waren alle an der Reihe funkt jede zurück an die Frau, die sie vorher angefunkt hat.



Wir wünschen euch eine schöne Weihnachtszeit

©Pixabay



©Pixabay