

LIMA[®]

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Ausbildungslehrgang 2023/24

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

Lehrgangstermine 2023

jeweils Freitag und Samstag, 9-17 Uhr

Modul 1	15./16. Sep.2023	Einführung in das LIMA-Trainingsprogramm • Perspektiven des Alters • Einführung in die Psychomotorik • Gesundheitsorientierte Bewegungsformen
Modul 2	20./21. Okt.2023	Merktechniken und praktische Übungen zum Gedächtnistraining • Alltags- und Sozialkompetenz
Modul 3	10./11. Nov. 2023	Grundlagen des Gedächtnisses • Gehirntraining
Modul 4	12./13. Jän. 2024	Methodik/Didaktik in der LIMA-Trainingsgruppe • Aufbau einer LIMA-Trainingseinheit • Kreistänze, Tänze im Sitzen • Kommunikation und Gruppenprozesse • Vertiefung von Bewegungs- und Gehirntraining
Modul 5	26./27. Jän. 2024	Wie komme ich zu einer LIMA-Trainingsgruppe? • Strukturierung eines LIMA-Semesters • Sinn- und Lebensfragen
Modul 6	16./17. Feb. 2024	Erinnerungs- und Biographiearbeit • Präsentation der schriftlichen Arbeiten

LehrtrainerInnen:



Maria Luise Kerschbaum
Dipl. Erwachsenenbildnerin



Mag.ª Susanne Predl
Motopädagogin



Mag. Martin Oberbauer
Psychologe



Beatrix Auer, M.Ed.
Geragogin
Lehrgangsleitung

Ausbildungslehrgang für LIMA-TrainerInnen

Dieser Lehrgang ist genau richtig für Sie, wenn Sie

- Freude an der Arbeit mit SeniorInnen haben
- vielleicht schon in der SeniorInnenarbeit tätig sind
- eine Trainingsgruppe starten wollen
- Erfahrungen im Umgang mit Gruppen haben
- kommunikationsfähig sind und
- ein hohes Maß an sozialer Kompetenz aufweisen

Im Lehrgang werden inhaltliche, didaktische und methodische Kenntnisse zum Aufbau und zur Leitung einer LIMA-Trainingseinheit vermittelt. Mindestens drei Hospitationen und eine schriftliche Abschlussarbeit ergänzen Ihre Kompetenzen.

Durch die Bindung Ihrer Aufgabe an das Katholische Bildungswerk Wien erhalten sie vielfältige Unterstützung (LIMA-Netzwerk) in ihrer TrainerInnentätigkeit.

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



Ausbildungsort

Stephansplatz 3/2. Stock, 1010 Wien, Seminarraum

Investition

Lehrgangskosten: € 690,-. Darin enthalten sind die Lehrgangsunterlagen im Wert von € 155,-.

Hinweis: Diese Kosten gelten, wenn Sie die vorgesehene Vereinbarung mit dem Katholischen Bildungswerk Wien unterzeichnen. Darin ist festgehalten, dass LIMA nur in Kombination mit dem Katholischen Bildungswerk Wien angeboten werden darf, Sie Ihre geplanten LIMA-Stunden dem Bildungswerk melden und eine Statistik abgeben. Sonst belaufen sich die Gesamtkosten auf € 1.145,-.

LIMA-Netzwerk für TrainerInnen

Nach Absolvierung des Lehrganges bietet das Katholische Bildungswerk Wien das LIMA-Netzwerk an. Dieses beinhaltet nicht nur die Weiterbildung und Vernetzung der Trainer/innen, sondern auch die kostenlose Erstellung von Werbemitteln und Öffentlichkeitsarbeit für die LIMA-Trainingsgruppen.

Anmeldung zum Infoabend und zum Kurs

Katholisches Bildungswerk Wien
Stephansplatz 3/2. Stock, 1010 Wien
01/51552-3320, 0664/8243631
anmeldung@bildungswerk.at

Anmeldeschluss: Do. 22.06.2023

Storno

Bis vier Wochen vor Lehrgangsbeginn kann jede Anmeldung kostenfrei storniert werden. Bei einem späteren Rücktritt werden 50 % der Lehrgangsgebühr verrechnet, nach Beginn bzw. Nichtabmeldung der gesamte Lehrgangsbeitrag.

Änderungen vorbehalten! Stand: April 2023



Dieser Lehrgang ist durch die Weiterbildungsakademie Österreich akkreditiert.

