Lebensqualität im Alter

Lebensqualität im Alter-Kurs

Anfang September bis Mitte Oktober 2021

Pfarrei Schifferstadt, Hl. Edith Stein

„Lebensqualität im Alter“ (kurz LimA) ist ein Bildungsangebot für Menschen in der Lebensmitte bis ins hohe Alter, das die nachhaltige Förderung und Erhaltung von Gesundheit an Körper, Geist und Seele zum Ziel hat.

„Lebensqualität im Alter“

- will die Bereiche *Leben - Lernen - Handeln* in den Zusammenhang bringen,
- gibt Anregungen, sich mit dem Älterwerden zu befassen, um möglichst lange selbstbewusst, sozial eingebunden und sinnerfüllt zu leben,
- möchte durch kombiniertes Training der Kompetenzbereiche

Gedächtnis
mit Spaß geistig fit bleiben

Bewegung
beweglich bleiben und entspannen

Alltagsfähigkeiten
mit den Anforderungen einer sich verändernden Welt zurechtkommen

Sinn
das eigene Leben gestalten - mit Grenzen leben - Kraftquellen entdecken

zur Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Dies basiert auf wissenschaftlichen Studien.

Anmeldung zum Kurs „Lebensqualität im Alter“

7. September, 21. September, 28. September, 5. Oktober, 12. Oktober 2021

Name _____

Anschrift _____

Telefon _____

Datum _____ Unterschrift _____

Wer gut alt werden will, muss früh damit anfangen

Termine
jeweils dienstags von 16 - 18 Uhr
7. September, 21. September, 28. September,
5. Oktober, 12. Oktober 2021

Ort
Pfarrheim Herz-Jesu
Salierstraße 98, 67105 Schifferstadt

Kursleitung
Monika Lauterbach u. Marianne Metzen
(Zertifizierte Kursleiterinnen)

Kosten
25 € (für den gesamten Kurs)

Kontaktperson
Pfarrer Albrecht Effler, Tel. 06232/6771977 und
06235/959081
(ein Projekt der kath. Kirchengemeinde in
Zusammenarbeit mit der Seniorenseelsorge,
Bistum Speyer)

Anmeldung
Kath. Pfarramt Schifferstadt
Kirchenstr. 10, 67105 Schifferstadt
Tel. 06235/959081, Fax 06235/959083
pfarramt.schifferstadt@bistum-speyer.de