

LEHRGANG FÜR ANGEHENDE ALT JUNG SEIN REFERENT:INNEN

alt jung sein ist ein Projekt des Katholischen Bildungswerks Vorarlberg und bietet in Kooperation mit dem Land Vorarlberg und den Gemeinden wertvolle Aktivitäten für eine sinnvolle Gestaltung der Lebenszeit. Das Kursprogramm richtet sich speziell an Interessierte, die Senior:innen begleiten möchten und ihr eigenes Leben dadurch bereichern.

Veranstaltungsorte: Bildungshaus Batschuns und Diözesanhaus Feldkirch

Teilnahmebeitrag: € 950 + Kosten für Übernachtung und Verpflegung. Nach Abschluss des Lehrgangs und zwei durchgeführten Kursen werden € 250 rückerstattet.

Anmeldung

Online über www.altjungsein.at oder direkt bei Sigrun Fenkart-Ploner
M: +43 676 83240 1102
E-Mail: sigrun.fenkart-ploner@kath-kirche-vorarlberg.at

Illustrationen: Lena Yokoyama

5 GEDÄCHTNISTRAINING

Gehirn – Gedächtnis – Lernen – eine Einführung in die Didaktik und Methodik – mit vielen Übungen zu Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und logischem Denken.

| Barbara Offner » 11./12.12.2026

6 PSYCHOMOTORIK

Es geht darum, die körperliche und geistige Beweglichkeit zu fördern und das Wohlbefinden und die Lebensfreude zu steigern – mit vielen praktischen Übungen.

• Gesundheitsorientierte Aktivierung

| Markus Österle, Bc. » 15./16.1.2027

• Tänze im Sitzen

| Pia Schlosser, BSc » 16.1.2027

7 RITUALE UND SPIRITUALITÄT

Unser Leben braucht Rhythmen und feste Zeiten. Unser Leben braucht Unterbrechungen! Wir wollen einen gesunden Blick darauf werfen, wie unser Alltag immer wieder heilsam unterbrochen und bereichert werden kann durch Rituale, gute Bräuche und feste Zeiten. „Alles hat seine Zeit“ ... dafür wollen wir uns Zeit nehmen!

| Mag. Stefanie Krüger » 22.1.2027

8 DIGITALE KOMPETENZ

Der Mensch wird älter, die Technik jünger. Wir halten Schritt mit Smartphone, Tablet und Co. und deren sinnvollem Einsatz.

| Monika Ritter, BEd » 5.2.2027

9 KURSGESTALTUNG

Gruppenleitung in Theorie und Praxis. Gut erprobte

Stundenbilder werden vorgestellt, neue erarbeitet.

Was steckt hinter einer guten Gruppenführung?

• Stundenbilder

| Sabine Jörns-Mathies » 19.2.2027

• Gruppenführung

| Monika Renner, Dipl.-Päd. » 19./20.2.2027

10 PRAXIS

Lernen im Tun. März – Mai 2027

bei einer/einem alt jung sein-Referent:in hospitieren und dabei

selbst eine Einheit gestalten.

| » März – Mai 2027

11 ABSCHLUSSGESPRÄCHE UND ZERTIFIKATS-VERLEIHUNG

Zum Abschluss des Lehrganges findet ein Reflexionsgespräch statt. Meilensteine sollen gefeiert werden! Festliche Verleihung der Zertifikate

| » 4.6.2027



1 EINFÜHRUNG IN DIE BIOGRAFIEARBEIT

Praktisches, Theoretisches und Persönliches zum großen Thema Biografiearbeit mit Senior:innen. Aktives Ausprobieren, Üben und Entdecken ermöglicht uns einen intensiven und konkreten Zugang zur späteren Arbeit mit Gruppen. Eine Auseinandersetzung mit unserem Bild vom Altern.

/ Manuela Steger, MSc MED » 30./31.10.2026



1, 2, 3 und 4 – Nicht nur Gedächtnistraining machen wir. Den Teilnehmenden bieten wir ein breites Spektrum für die Arbeit mit älteren Menschen.

„Altern ist Teil des Lebens. Mich schon jetzt damit auseinanderzusetzen hilft mir dabei, bewusster zu leben und es macht Freude!“

Johanna



www.altjungsein.at

2 GERONTOLOGISCHE ENTWICKLUNGEN

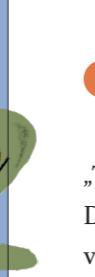
Diese Entwicklungen betrachten sowohl die biologischen und psychologischen Veränderungen als auch die soziologischen und kulturellen Einflüsse, die das Leben älterer Menschen prägen. Aspekte des Alter(n)s eben als Vielfältigkeit.

- Alter(n)sbilder – soziologische und kulturelle Einflüsse

/ Prof. (FH) Mag.^a Dr. Erika Geser-Engleitner » 20.11.2026

- Medizinische Aspekte des Alter(n)s

/ MR Dr. Albert Lingg » 20.11.2026



3 GEWALTSCHUTZ

„Tabuthema – Gewalt gegen ältere Menschen“ –

Diese zeigt sich in speziellen Formen und rückt vermehrt in den Fokus. Welche Faktoren begünstigen diese und warum sind sie besonders schmerlich?

/ Doris Bauer-Böckle, DSA » 21.11.2026

4 ALLTAGSKOMPETENZEN

Themen aus dem Alltag älterer Menschen. Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten sind notwendig, um möglichst lange selbstbestimmt und selbstständig leben zu können?

/ Referent:in angefragt » 21.11.2026

Wolfgang

www.altjungsein.at

1	EINFÜHRUNG IN DIE BIOGRAFIEARBEIT	Manuela Steger	30./31.10.2026
2	GERONTOLOGISCHE ENTWICKLUNGEN	Erika Geser-Engleitner	20.11.2026
	• Alter(n)sbilder – soziologische und kulturelle Einflüsse	Albert Lingg	20.11.2026
	• Medizinische Aspekte des Alter(n)s	Doris Bauer-Böckle	21.11.2026
3	GEWALTSCHUTZ	Referent:in angefragt	21.11.2026
4	ALLTAGSKOMPETENZEN	Barbara Offner	11./12.12.2026
5	GEDÄCHTNISTRAINING	Markus Österle	15./16.1.2027
6	PSYCHOMOTORIK	Pia Schlosser	16.1.2027
	• Gesundheitsorientierte Aktivierung	Stefanie Krüger	22.1.2027
	• Tänze im Sitzen	Monika Ritter	5.2.2027
7	RITUALE UND SPIRITUALITÄT	Sabine Jörns-Mathies	19.2.2027
8	DIGITALE KOMPETENZ	Monika Remmer	19.2.2027
9	KURSGESTALTUNG	alt jung sein Referent:innen	alt jung sein Referent:innen
10	GEDÄCHTNISVERLEIHUNG		März – Mai 2027
11	PRAXIS		4.6.2027