

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
Teilnahmebetrag: € 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



Oktober 2026 – Juni 2027

Eine vielseitige Ausbildung
für angehende Referent:innen

www.altjungsein.at

1, 2, 3 und 4 – Nicht nur Gedächtnis-
training machen wir. Den Teilnehmen-
den bieten wir ein breites Spektrum
für die Arbeit mit älteren Menschen.

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



www.altjungsein.at

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

Johanna



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

„Ich genieße es, Teil einer
Gruppe zu sein, deren
Teilnehmer:innen mit viel
Wohlwollen füreinander
und großem Engagement
an einem gemeinsamen
Ziel arbeiten.“

Wolfgang



www.altjungsein.at

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 schmerzlich?

Doris Bauer-Böckle, DSA » 21.11.2026

4 ALLTAGSKOMPETENZEN

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

Referent:in angefragt » 21.11.2026

1	EINFÜHRUNG IN DIE BIOGRAFIEARBEIT	Manuela Steger	30./31.10.2026
2	GERONTOLOGISCHE ENTWICKLUNGEN <ul style="list-style-type: none">Alter(n)sbilder – soziologische und kulturelle EinflüsseMedizinische Aspekte des Alter(n)s	Erika Geser-Engleitner Albert Lingg	20.11.2026 20.11.2026
3	GEWALTSCHUTZ	Doris Bauer-Böckle	21.11.2026
4	ALLTAGSKOMPETENZEN	Referentin angefragt	21.11.2026
5	GEDÄCHTNISTRaining	Barbara Offner	11./12.12.2026
6	PSYCHOMOTORIK <ul style="list-style-type: none">Gesundheitsorientierte AktivierungTänze im Sitzen	Markus Österle Pia Schlosser	15./16.1.2027 16.1.2027
7	RITUALE UND SPIRITUALITÄT	Stefanie Krüger	22.1.2027
8	DIGITALE KOMPETENZ	Monika Ritter	5.2.2027
9	KURSGESTALTUNG <ul style="list-style-type: none">StundenbilderGruppenführung	Sabine Jörns-Mathies Monika Renner	19.2.2027 19./20.2.2027
10	PRAXIS	alt jung sein Referent:innen	März – Mai 2027
11	ABSCHLUSSGESPRÄCHE UND ZERTIFIKATVERLEIHUNG		4.6.2027