

## Ort, Dauer und Kosten

Der Ausbildungslehrgang mit maximal 18 Personen findet im Bildungshaus Batschuns statt. Die einzelnen Blockveranstaltungen beginnen jeweils um 9.00 Uhr und enden am darauf folgenden Tag um 17.00 Uhr (mit jeweils einer Abendeinheit am ersten Seminartag). Die Übernachtung im Bildungshaus ist erwünscht.

TeilnehmerInnenbeitrag: Euro 590,- plus Euro 50,- für Fachliteratur, sowie zusätzliche Kosten für Übernachtung und Verpflegung.

Auf Antrag wird eine Kostenförderung für bereits tätige ReferentInnen oder ehrenamtliche MitarbeiterInnen des KBW gewährt.

## Storno:

Bis drei Wochen vor Lehrgangsbeginn kann die Anmeldung kostenfrei storniert werden. Bei einem späteren Rücktritt bis zum Seminarbeginn werden 50% der Lehrgangsgebühr berechnet, nach Beginn der gesamte Lehrgangsbeitrag.

## Abschluss

Der Lehrgang schließt mit einem Zertifikat ab.



Sozialberufe Bregenz

Schule für Sozialbetreuungsberufe  
Familienarbeit und Altenarbeit



## Anmeldung und Lehrgangsinformation

Wenn Sie am ALT.JUNG.SEIN. Lebensqualität im Alter Lehrgang teilnehmen wollen, senden Sie bitte Ihre persönlichen Daten (Name, Adresse, Tel. und Email, Geburtsdatum) und 2 Bewerbungsfotos sowie eine DIN A4 Seite, auf der Sie Ihre Motivation für die Teilnahme und Ihre Vorkenntnisse in der Arbeit mit älteren Menschen und/oder im Leiten von Gruppen beschreiben, bis spätestens 1. September 2010 an:

Bildungshaus Batschuns  
z.H. Mag. Christian Kopf  
Kapf 1, 6835 Zwischenwasser  
T 0043 (0)5522-44290  
E bildungshaus@bhba.at  
www.bildungshaus-batschuns.at

## Infos zum Projekt ALT.JUNG.SEIN.

Katholisches Bildungswerk Vorarlberg  
Bahnhofstr. 13, 6800 Feldkirch  
Dr.<sup>in</sup> Evelyn Pfanner  
M 0043 (0)664-2259141  
evelyn.pfanner@kath-kirche-vorarlberg.at  
www.altjungsein.at



Eine Initiative des Katholischen Bildungswerks Vorarlberg in Zusammenarbeit mit dem Bildungshaus Batschuns, der Caritas Vorarlberg und der Schule für Sozialbetreuungsberufe, mit Unterstützung des Landes Vorarlberg.



## ALT.JUNG.SEIN. Lebensqualität im Alter Lehrgang



zur Ausbildung von ALT.JUNG.SEIN.  
KursleiterInnen

Oktober 2010 bis Mai 2011  
Bildungshaus Batschuns

Katholisches Bildungswerk  
Vorarlberg





## **ALT.JUNG.SEIN. Lebensqualität im Alter**

•••

ist ein ganzheitliches Kursangebot zur Erhaltung und Förderung der Selbstständigkeit älterer Menschen im Alltag und leistet einen wertvollen Beitrag zur Demenzvorbeugung.

Es beinhaltet eine Kombination von Gedächtnistraining und Bewegungsübungen und bietet Raum für Lebensfragen.

Das Programm umfasst 5 oder 10 Kurseinheiten zu je 1,5 Stunden, zu denen sich eine Gruppe von 10 bis max. 15 TeilnehmerInnen wöchentlich trifft. Der Ausbildungslehrgang befähigt zur Leitung dieser Gruppen.

### **Lehrgangsinhalte**

**Gedächtnis** Das Kennenlernen, Erproben und Entwickeln von Übungen aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining und im Alltag umsetzbare Merktechniken bilden die Schwerpunkte.

**Bewegung** Gezieltes Bewegungstraining und abwechslungsreiche Übungen zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens älterer Menschen.

**Alltagskompetenz** Die TeilnehmerInnen lernen Gesprächseinheiten zu Themen des Alltags und des Älterwerdens zu initiieren und zu leiten.

**Lebensfragen** Einführung in die Biographiearbeit, kennen lernen von Zugängen zu Fragen nach dem Sinn des Lebens, auch die religiöse Erfahrungsebene wird angesprochen.

**Kommunikation** Grundlagen der Gesprächsführung und Gruppenleitung werden vermittelt.

### **Termine, Inhalte und ReferentInnen**

Di 19./ Mi 20. Oktober 2010 Einführungsseminar und Biographiearbeit mit Psychotherapeutin Dr.<sup>in</sup> Isabella Kernbichler, Graz

Di 16./ Mi 17. November 2010 Gruppenleitung und Gesprächsführung mit Validationslehrer und Supervisor DGKP Wilfried Feurstein, Andelsbuch

Mi 8./ Do 9. Dezember 2010 Psychomotorik mit Sportwissenschaftler M.Sc. Jürgen Besser (D)

Di 11./ Mi 12. Jänner 2011 Gedächtnistraining mit Heide-Ulla Drucker, Lauterach

Di 8./ Mi 9. Februar 2011 Kompetenztraining und Lebensfragen mit Heide-Ulla Drucker, Lauterach und Caritasseelsorger Elmar Simma, Rankweil

Mo 14./ Di 15. März 2011 Sitztänze und Rhythmik, Erste Hilfe, Sicherheit und Sturzprävention, medizinische Themen im Alter mit Melitta Fehr, Sulzberg, N.N. Rotes Kreuz, Ing. Hermann Mayer (Sichere Gemeinde), Götzis, AJS Fachbeirat Dr. Josef Bachmann, Bregenz

**Praxisprojekt:** März – April 2011

DO, 5. Mai 2011, ab 16.00 Uhr  
Abschlussgespräch und Zertifikatsverleihung

### **Informationsabend**

Feldkirch, Caritashaus Wichnerg. 22, 4. Stock  
Mi 30. Juni 2010 um 19.30 h

### **Lehrgangsbegleitung**

Dr.<sup>in</sup> Evelyn Pfanner  
ALT.JUNG.SEIN. Projektleitung

### **Ziel des Lehrgangs**

- \_ Vermitteln von Kenntnissen und Fähigkeiten zur Leitung von ALT.JUNG.SEIN. Kursen
- \_ Einführung in die Bildungsarbeit mit älteren Menschen
- \_ Stärkung und Erweiterung der Gesprächs- und Gruppenkompetenz
- \_ Einführung in den Umgang mit fachspezifischen Materialien

### **Zielgruppe**

Personen, die bereits in der SeniorInnenarbeit tätig sind oder Erfahrung im Umgang mit Gruppen besitzen. Vorausgesetzt wird die Freude an der Arbeit mit älteren Menschen und die Bereitschaft zur Eigeninitiative.