



[www.altjungsein.at](http://www.altjungsein.at)

## **Ausbildungslehrgang zur alt jung sein ned lugg lau Kursleiter:in**

alt jung sein ist ein ganzheitliches Kursangebot zum Erhalt und zur Förderung der Selbstständigkeit und der Unabhängigkeit älterer Menschen. Die Inhalte fördern die Resilienz und sind ein aktiver, selbstbestimmter Beitrag zur Demenzvorbeugung.

**November 2022 - Juni 2023  
Kloster Bezaú**

**alt  
gnuj  
sein**

## **Lehrgangsinhalte**

**Biographie Arbeit und Lebensfragen** Einführung in die Biographie Arbeit, Altersbilder und Spiritualität im Alter

**Gedächtnistraining** Kennenlernen, Erproben und Entwickeln von Übungen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings und im Alltag umsetzbarer Merktechniken

**Psychomotorik** den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit ansprechen und so die Gesundheit von Körper, Seele und Geist fördern

**Kommunikation** Grundlagen

**Digitale Kompetenz** Umgang mit Smartphone, Tablet und Co und deren sinnvoller Einsatz in der Lebenswelt älterer Menschen

**Kursgestaltung und Gruppenleitung** Umsetzen der Lehrgangsinhalte, Erarbeiten von Stundenbildern

### **Ziel des Lehrgangs**

Vermitteln von Kenntnissen und Fähigkeiten zur Leitung von alt jung sein ned lugg lau Kursen, Einführung in die Bildungsarbeit mit älteren Menschen, Stärkung und Erweiterung der Gesprächs- und Gruppenkompetenz

### **Zielgruppe**

Personen, die Freude an der Arbeit mit älteren Menschen und die Bereitschaft zur Eigeninitiative haben.

## **1 Einführung Biografie Arbeit**

Donnerstag/Freitag  
03./04.11.2022  
Manuela Steger

## **2 Gedächtnistraining**

Montag/Dienstag  
05./06.12.2022  
Barbara Offner

## **3 Grundlagen Kommunikation (ONLINE)**

Dienstag 13.12.2022  
Cäcilia Bischofberger

## **4 Psychomotorik inkl. Sturzprävention**

Montag/Dienstag  
09./10.01.2023  
Michael Frohmader

## **5 Medizinische Aspekte des Alterns ONLINE**

Dienstag 24.01.2023  
Albert Lingg

## **6 Rituale / Spiritualität**

Donnerstag 02.02.2023  
Herma Sutterlüty

## **7 Digitale Kompetenz**

Montag 06.02.2023  
Edith Simöl

## **8 Tänze im Sitzen**

Montag 06.03.2023  
Pia Schlosser

## **8 Kursgestaltung**

Montag/Dienstag  
06.03./07.03.2023  
Sabine Jörns Mathis

## **Praxisteil**

März - Mai 2023

## **Abschlussgespräche / Abschlussabend**

Donnerstag 22.06.2023

## **Info Abende**

Dienstag 03.05.2022 19.00  
Uhr im Diözesanhaus  
Dietmar Steinmair, Doris  
Bauer-Böckle

Mittwoch 18.05.2022 19.00  
Uhr im Gemeindesaal Mellau  
mit Dietmar Steinmair,  
Doris Bauer-Böckle

Veranstaltungsort  
Kloster Bezau

Detailinformationen  
[www.altjungsein.at](http://www.altjungsein.at)

### **Kosten**

Teilnahmebeitrag: Euro 840 sowie zusätzliche Kosten für Übernachtung und Verpflegung. Nach Abschluss des Lehrgangs und zwei erfolgreich abgehaltenen Kursen werden Euro 170 rückerstattet.

### **Storno**

Bis drei Wochen vor Lehrgangsbeginn kostenfreie Stornierung. Bei späterem Rücktritt bis Seminarbeginn werden 50% der Lehrgangsgebühr berechnet, nach Beginn der gesamte Lehrgangsbeitrag.

### **Anmeldung zum Infoabend und Ansprechperson zum Kurs**

Doris Bauer-Böckle, DSA Katholisches Bildungswerk Vorarlberg

M: +43 0676 83240 1102 T: 05522 3485 102

E-Mail: [doris.bauer-boeckle@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:doris.bauer-boeckle@kath-kirche-vorarlberg.at)

