

## Termine:

Modul A:  
5. März, 12. März u. 19. März 2018  
jeweils  
von 9.30 Uhr bis 12.00 Uhr

Einzeleinheiten:  
23. April, 14. Mai, 11. Juni 2018

## Ort:

Gemeindezentrum St. Moriz,  
St. Moriz-Platz, Rottenburg

## Unkostenbeitrag:

5 € pro Einheit, incl. Getränke und Material,  
kostenfrei für in der Seniorenarbeit  
ehrenamtlich Aktiven

## Kontakt:

Martina Ruppersberg  
E-Mail:  
mruppers@supra-net.net  
Tel. (07071) 31903

## Anmeldung:

Modul A 5.3./12.3./19.3. - bis 22.2.18  
Einheit 23.4. - bis 6.4. 18  
Einheit 14.5. - bis 16.4.18  
Einheit 11.6. - bis 24.5.18

Gerne per Email oder schriftlich an  
Pfarramt St. Moriz:  
Mesnergässle 4,  
72108 Rottenburg,  
Tel. (07472) 6580.  
StMoriz.Rottenburg@drs.de

## ... und wie buchstabieren Sie **LEBENSQUALITÄT** im Alter?

Lust auf Neues  
Erinnern, erleben, entdecken  
Beweglich sein  
Etwas gemeinsam anpacken  
Nein sagen können  
Selbstständig sein  
Quellen entdecken  
Unterstützungsmöglichkeiten  
kennen  
Anforderungen bewältigen  
Lassen können  
In sich gehen  
Tiefs durchstehen  
Ängste zulassen  
Talente entfalten

**„Wer alt werden will,  
muss rechtzeitig damit  
anfangen“**

Neues Programm

Lebensqualität  
im Alter



LimA

55+

- Anregungen,
- Praxisimpulse,
- Austausch

zur Gestaltung der  
Dritten Lebensphase

Modul A:  
5., 12., und 19. März 2018,

Einzeleinheiten:  
23.4., 14.5. und 11.6.2018

Kath. Kirche  
Seelsorgeeinheit Rottenburg  
www.katholische-kirche-rottenburg.de

## **LimA**

verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, in dem Kopf, Herz und Hand angesprochen werden. Die Einheiten fördern die Mobilisierung und den Erhalt von körperlichen und geistigen Fähigkeiten.

Untersuchungen der letzten zwei Jahrzehnte belegen, dass durch das längerfristige Üben und Kombinieren von Bewegungs- und Gedächtnisübungen nachhaltige Effekte für die Gesundheit und Selbstständigkeit im Alter erzielt werden können. Alle Einheiten umfassen vier Bereiche:

**Gedächtnis** – mit Freude geistig fit bleiben

**Bewegung** – beweglich bleiben und sich entspannen

**Alltagsfähigkeiten** – sich auf neue Herausforderungen einstellen, selbstständig bleiben

**Lebenssinn** – das eigene Leben gestalten, Kraftquellen finden

## **Eingeladen sind**

- Männer und Frauen ab der 3. Lebensphase (55+)
- Insbesondere Leitungen von Seniorengruppen
- Frauen und Männer, die gerne mit älteren Menschen freie Zeit gestalten wollen

## **Hintergrundinformationen**

Basierend auf wissenschaftlichen Studien und der Alter(n)sforschung entwickelten einige Diözesen seit 2003 das innovative „LimA-Konzept“ zur Neuausrichtung der Seniorenarbeit.

Im Zentrum stehen die Förderung der Lebensqualität, der Selbstbestimmung und der Ressourcen älterer Menschen, sowie die Sicherstellung der Partizipation Älterer am Gemeinwesen.



## **Themen Modul A**

- Bewegung und Ruhe – zum Leben brauchen wir beides
- Glücksmomente, die mich bereichern
- Die Bremer Stadtmusikanten – Kräfte mobilisieren zur Reise in ein neues ...
- Was meinem Leben Tiefe gibt

## **Themen der Einzeleinheiten**

- Lachen und Humor
- Quellen im Leben
- Achtsam sein und Wachsen

## **Leitungsteam**

### **Martina Ruppertsberg**

Gemeindereferentin der Seelsorgeeinheit Rottenburg

Religions- und Gestaltpädagogin, Leiterin für LimA-Kurse

### **Ulrike Ruf**

Oberstudienrätin a.D.,  
TA-Pädagogin (DGTA)