

WEITBLICK

*Älterwerden
will gelernt sein*

SEMESTERPROGRAMM

FEBRUAR 2020 - JUNI 2020

 ein Leben lang.
WACHSEN
SENIORENPASTORAL DER ERZDIOZESE WIEN

LIMA
LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Liebe SeniorenrundenleiterInnen in den Pfarren!

Liebe LIMA TrainerInnen!

Liebe Verantwortliche für die Seniorenarbeit in der Pfarre!

Liebe SeelsorgerInnen in den Seniorenhäusern!

Liebe Veranstaltungsinteressierte!

Für das Sommersemester 2020 haben wir wieder eine Reihe interessanter Veranstaltungen geplant!

Blättern Sie das Heft durch und lassen Sie sich von der Vielzahl der Themen inspirieren – es reicht vom der Schönheit im Alter mit Dr. Worseg über Kleinode im Stephansdom bis zu Diagnosemöglichkeiten von Demenz.

Die Veranstaltungen mit der Überschrift „Weiterbildungen des Fachbereichs Seniorenpastoral“ sind für alle offen.

Liebe LIMA TrainerIn – neben diesen Veranstaltungen, die die verschiedenen LIMA Säulen widerspiegeln, gibt es diesmal speziell für euch eine Reihe Veranstaltungen zur Säule Bewegung!

„Beweg dich und dein Gehirn sagt Danke“ lautet ein Buchtitel von Prof. Macedonia. Diesem Motto entsprechend findet ihr dieses Semester einen Lima-Bewegungsschwerpunkt! Bitte sucht euch aus dem allgemeinen Teil noch die Veranstaltungen dazu, die für euch passen!

Ich hoffe, es ist für alle, die in der kirchlichen Seniorenarbeit engagiert sind, etwas dabei! Ich freu mich auf ein Wiedersehen bei der einen oder anderen Veranstaltung!

Beatrix Auer und das Team des Fachbereichs Seniorenpastoral und das LIMA Team



FACHBEREICH SENIORENASTORAL

Stephansplatz 6/Stiege 1/Dachgeschoss/622 - 623
1010 Wien

T +43 1 51552 - 3335; Fax: 2335
E seniorenpastoral@edw.or.at
W www.seniorenpastoral.at

Bürozeiten: Mo - Do, 8:00 bis 14:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung.

Unsere Mitarbeiterinnen und unser Mitarbeiter sind gerne unterstützend und beratend für Sie da!

Beatrix Auer, M.Ed.
Leitung Fachbereich
T +43 664 8243631
E b.auer@edw.or.at

Dr. Renate Moser
Referentin
T +43 664 88680694
E r.moser@edw.or.at

Heike Haumer
Assistentin
T +43 1 51552 - 3335
E h.haumer@edw.or.at

Dipl. PAss. Werner Jankovich
Referent
T +43 1 51552 - 3325
E w.jankovich@edw.or.at

Katholisches Bildungswerk der Erzdiözese Wien LIMA – Lebensqualität im Alter

Stephansplatz 3/2
1010 Wien

T +43 1 51552 - 3320
E anmeldung@bildungswerk.at
W www.bildungswerk.at

Bürozeiten: Mo – Do, 8:30 – 15:00 Uhr und Fr, 8:30 – 12:30 Uhr

Wir freuen uns über Ihr Interesse und sind gern für Sie da!

Beatrix Auer, M.Ed
Referentin für Seniorenbildung und LIMA
T +43 664 8243631
E b.auer@edw.or.at

Christa Bacher-Gass
Sekretariat & Werbemittel
T 01/51552 - 3320
E werbung@bildungswerk.at



WACHSEN.REIFEN.ERNTEN.SÄEN

Der Ablauf des Jahres und der Lebenslauf haben viele Parallelen. Sie sind ein Werden und Vergehen, eine Geben und Nehmen, ein Gehen und Kommen. Ein neu erschienenes Werkbuch für Seniorengruppen, das Hanns Sauter erarbeitet hat, geht auf diese Zusammenhänge ein und regt auf ganz unterschiedliche Weise zum Gespräch, zum Teilen von Erfahrungen, zum Miteinander-Tun in kleineren oder größeren Seniorengruppen, mit Kindern und Enkeln an.



Gleichzeitig reflektiert es den Weg der Seniorenklubs seit ihrem Entstehen in den 1960er Jahren, macht sich Gedanken über das Eigentliche der kirchlichen/pfarrlichen Seniorenangebote und versucht, einen Weg in die Zukunft zu finden. Wir lernen das Buch kennen und setzen uns mit seinen Gedanken und Anregungen auseinander.

Informationen zur Veranstaltung

Zeit: Mittwoch, 12. Februar 2020 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort/Treffpunkt: Veranstaltungszentrum der Erzdiözese,
1010 Wien, Stephansplatz 6/Stiege 1/Dachgeschoss, Raum 604
Referent: Mag. Hanns Sauter
Kursbeitrag: € 10,00
Anmeldung: 01/51 552 – 3335 oder seniorenpastoral@edw.or.at
Anmeldeschluss: 5. Februar 2020

MEIN ESSEN, DEINE ZUKUNFT!

Was hat mein tägliches Essen mit deiner Zukunft zu tun?



Wissenswertes über nachhaltige Ernährung und die sorgsame Auswahl von Lebensmitteln wird vermittelt. Tipps zur Verarbeitung saisonaler Lebensmittel zu wertvollen Speisen, die schmecken und gleichzeitig unser Klima schonen. Richtige Lagerung und die Haltbarkeit werden erläutert, sodass man durch das eigene Handeln aktiv der Lebensmittelverschwendung entgegenwirkt.

Informationen zur Veranstaltung

Zeit: Donnerstag, 27. Februar, 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort: Veranstaltungszentrum der Erzdiözese,
1010 Wien, Stephansplatz 6/Stiege 1/Dachgeschoss, Raum 604
Referentin: Annette Glatzl, Seminarbäuerin
Kursbeitrag: € 10,00
Anmeldung: 01/51 552 – 3335 oder seniorenpastoral@edw.or.at
Anmeldeschluss: 20. Februar 2020

DANKBAR- UND ACHTSAMKEIT

Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.
(Francis Bacon)

In diesem Workshop wollen wir uns damit beschäftigen, warum **Achtsamkeit und Dankbarkeit** so wesentlich für unser Leben sind.



Und wie wichtig es ist, sich immer wieder die Frage zu stellen: *Wofür bin ich im Moment dankbar?*

Ein Austausch zu unterschiedlichen Bibelstellen zum Thema Dankbarkeit rundet den Nachmittag ab.

Informationen zur Veranstaltung

Zeit: Montag, 2. März, 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort/Treffpunkt: Veranstaltungszentrum der Erzdiözese,
1010 Wien, Stephansplatz 6/Stiege 1/Dachgeschoss, Raum 601
Referentin: Dr.ⁱⁿ Renate Moser
Kursbeitrag: € 10,00
Anmeldung: 01/51 552 – 3335 oder seniorenpastoral@edw.or.at
Anmeldeschluss: 24. Februar 2020

KLEINODE IM STEPHANSDOM

Wer kennt ihn nicht, unseren Stephansdom? Jede/r von uns ist schon –zig mal drinnen gewesen, um einen Gottesdienst mitzufeiern, für ein kurzes, stilles Gebet oder einfach, um eine Kerze für einen lieben Menschen oder für ein Anliegen anzuzünden.

Diesmal wollen wir unser Augenmerk ganz besonders auf die kleinen Kostbarkeiten im Dom legen, die wir noch nicht kennen gelernt haben oder an denen wir vorbei gegangen sind, aber noch keine besondere Aufmerksamkeit geschenkt haben.



Domführer Florian Bauchinger zeigt uns Kleinode im Dom und kennt die Hintergründe und Geschichten dazu. Lassen Sie sich ein auf eine Führung der besonderen Art!

Informationen zur Veranstaltung

Zeit: Dienstag, 17. März 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Ort/Treffpunkt: 14:50 Uhr bei der Kanzel (Meister Pilgram)
Referent: Florian Bauchinger, Domführer
Kursbeitrag: € 12,00
Anmeldung: 01/51 552 – 3335 oder seniorenpastoral@edw.or.at
Anmeldeschluss: 10. März 2020

SEELSORGLICHE BEGLEITUNG IM PFLEGEHEIM

Die Herausforderung der seelsorglichen Begleitung von „vergesslichen“ Menschen und



was wir von Menschen mit Demenz für unser eigenes Leben lernen können. Sie gehören zu jenen Menschen, die BewohnerInnen in einem Senioren- oder Pflegeheim regelmäßig besuchen?

Dann laden wir Sie herzlich zu dieser Weiterbildung ein, die sich mit den Herausforderungen der Begleitung von Menschen

mit Vergesslichkeit beschäftigen möchten. Immer mehr Menschen mit demenziellen Erkrankungen, von denen wir oft sehr wenig wissen oder in Erfahrung bringen können, ziehen in die Seniorenhäuser ein. Wie können wir diese Menschen gut begleiten? Was brauchen Menschen mit Vergesslichkeit und wo sind auch die Grenzen seelsorglicher Begleitung? Diesem Thema wollen wir uns stellen und vor allem den positiven Blick darauf werfen, was wir in der Begleitung von vergesslichen Menschen für unser eigenes Leben und den eigenen Glauben lernen können.

Informationen zur Veranstaltung

Zeit: Montag, 30. März, 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort: Veranstaltungszentrum der Erzdiözese,
1010 Wien, Stephansplatz 6/Stiege 1/Dachgeschoss, Raum 604
Referent: Werner Jankovich, Dipl.-PAss, Referent Fachbereich Seniorenpastoral
Kursbeitrag: € 10,00
Anmeldung: 01/51 552 – 3335 oder seniorenpastoral@edw.or.at
Anmeldeschluss: 23. März 2020

STIRBT MIT DEN SENIOREN DIE KIRCHE AUS? ODER: WIE DIE KIRCHE ZUKUNFT HABEN KANN!

Die jüngsten Ergebnisse der Österreichischen Wertestudie zeigen ein überaus pluralisiertes religiöses Feld und zahlreiche Konfliktlinien rund um das Thema „Religion“. Christentum und die Kirchen verlieren zwar aus demographischen und anderen Gründen quantitativ an Bedeutung, können aber nach wie vor eine wichtige Rolle spielen.



In dem Workshop gehen wir der Frage nach, was die Seniorinnen und Senioren in der Kirche dazu beitragen können, dass der Glaube und die Kirche eine gute Zukunft haben können.

Informationen zur Veranstaltung

Zeit: Donnerstag, 16. April, 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort: Veranstaltungszentrum der Erzdiözese,
1010 Wien, Stephansplatz 6/Stiege 1/Dachgeschoss, Raum 604
Referentin: Assoc.-Prof. MMag. Dr. Regina Polak, MAS,
Institut für Praktische Theologie
Kursbeitrag: € 10,00
Anmeldung: 01/51 552 – 3335 oder seniorenpastoral@edw.or.at
Anmeldeschluss: 9. April 2020

DEMENTZ – ERSTE ANZEICHEN, DIAGNOSE, BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

In Österreich gibt es derzeit etwa 130.000 Menschen mit Demenz und in der Stadt Wien erkranken pro Jahr ca. 2.000 – 4.000 Personen daran. Je früher die Diagnose gestellt wird, umso besser und effektiver kann eine umfassende Behandlung erfolgen.



In diesem Vortrag werden einfache und praktikable Diagnoseverfahren für die Erkennung von Demenzerkrankungen vorgestellt und Behandlungsmöglichkeiten besprochen.

Informationen zur Veranstaltung

Zeit: Montag, 27. April 2020, 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort: Veranstaltungszentrum der Erzdiözese,
1010 Wien, Stephansplatz 6/Stiege 1/Dachgeschoss, Raum 604
Referent: Mag. Stefan Strotzka, Klinischer Psychologe und
Gesundheitspsychologe, Gerontopsychiatrisches Zentrum
des PSD Wien
Kursbeitrag: € 10,00
Anmeldung: 01/51 552 – 3335 oder seniorenpastoral@edw.or.at
Anmeldeschluss: 20. April 2020

GEMEINSAM SINGEN – MIT SENIOREN

Viele Menschen singen gerne. Vor allem auch ältere Menschen, für die Singen in ihrer Kindheit und Jugend selbstverständlich war. Natürlich gibt es dabei sowohl allgemeine, wie auch altersspezifische Beschränkungen (Gehör, Sehvermögen, Intonation, Konzentrationsfähigkeit, Geduld), die man als SingeleiterIn berücksichtigen sollte.



Eine wesentliche Frage ist auch das Repertoire. Was kennen ältere Menschen und was singen sie gerne? Und: wie singt man derartige Lieder an und welches Instrumentarium steht zur Verfügung.

Also: etwas Theorie und viel Praxis – vor allem aus dem Bereich des Volksliedes und Wienerliedes.

Informationen zur Veranstaltung

Zeit: Montag, 4. Mai 2020, 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort: Veranstaltungszentrum der Erzdiözese,
1010 Wien, Stephansplatz 6/Stiege 1/Dachgeschoss, Raum 604
Referent: Prof. Ing. Herbert Zotti, Wiener Volksliedwerk
Kursbeitrag: € 10,00
Anmeldung: 01/51 552 – 3335 oder seniorenpastoral@edw.or.at
Anmeldeschluss: 27. April 2020

SCHÖNHEIT DES ALTERS

Ist es verantwortungsvoll vertretbar, die äußeren Zeichen des Älterwerdens durch schönheitschirurgische Eingriffe zu bremsen und zu verändern oder ist es klüger zum Älterwerden und den damit verbundenen körperlichen Veränderungen zu stehen und dementsprechend auch die Werte von Äußerlichkeit auf Verinnerlichung zu richten?



Für diese Thematik möchte ich aus der Sicht eines Schönheitschirurgen sprechen und gemeinsame Lösungsvorschläge erarbeiten.

Informationen zur Veranstaltung

Zeit:	Dienstag, 26. Mai 2020, 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort:	Veranstaltungszentrum der Erzdiözese, 1010 Wien, Stephansplatz 6/Stiege 1/Dachgeschoss, Raum 601
Referent:	Prim. Univ. Doz. Dr. Artur Worseg, Allg. gerichtl. beeideter und zertifizierter Sachverständiger für plastische Chirurgie, Leiter Privatklinik Währing
Kursbeitrag:	€ 10,00
Anmeldung:	01/51 552 – 3335 oder seniorenpastoral@edw.or.at
Anmeldeschluss:	19. Mai 2020

RADWALLFAHRT NACH MARIAHILFBERG

Wir radeln den Biedermeierradweg von Wöllersdorf bis Gutenstein (ca. 20 km) und erklimmen von dort aus den Maria-Hilf-Berg.



In der Kirche feiern wir einen Gottesdienst, haben anschließend Zeit, die in die male-
rische Landschaft eingebetteten Kreuzwegstationen und andere Wallfahrtsstätten zu
begehen und rasten - wer möchte - in einem der dortigen Gasthöfe. Auf der Hinfahrt
besteht die Möglichkeit, sich an den Bahnhöfen, die an der Strecke liegen, der
Gruppe anzuschließen. Die Rückfahrt ist individuell möglich mit der Bahn ab Bahnhof
Gutenstein oder ab Parkplatz Bahnhof Wöllersdorf. Genauer erfahren Sie bei der
Anmeldung.

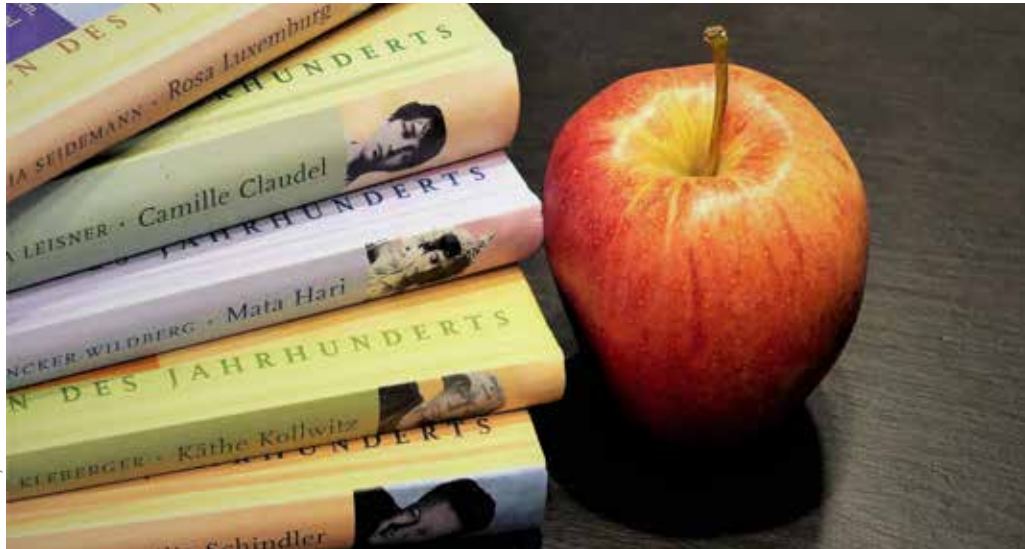
Informationen zur Veranstaltung

Zeit:	Mittwoch, 3. Juni 2020
Ort:	9.00 Uhr, Parkplatz am Bahnhof Wöllersdorf
Begleitung:	Mag. Hanns Sauter und Werner Jankovich
Beitrag:	individuell
Anmeldung:	01/51 552 – 3335 oder seniorenpastoral@edw.or.at
Anmeldeschluss:	27. Mai 2020

GESTERN – HEUTE – MORGEN

Biographiearbeit in der seelsorglichen Begleitung

„Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, aber leben muss man es vorwärts“, sagt Sören Kierkegaard. Gerade in der seelsorglichen Begleitung spielt dieser Dreischritt gestern – heute – morgen eine große Rolle. An diesem Nachmittag wollen wir uns mit den Möglichkeiten und Methoden der Biographiearbeit in der Seelsorge beschäftigen. Dabei werden wir sowohl auf Einzelbegleitung als auch auf Möglichkeiten für Seniorengruppen eingehen.



Informationen zur Veranstaltung

Zeit: Dienstag, 9. Juni 2020, 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort: Veranstaltungszentrum der Erzdiözese,
1010 Wien, Stephansplatz 6/Stiege 1/Dachgeschoss, Raum 601
Referentin: Beatrix Auer
Kursbeitrag: € 10,00
Anmeldung: 01/51 552 – 3335 oder seniorenpastoral@edw.or.at
Anmeldeschluss: 2. Juni 2020



Die ökumenische Plattform gegen Altersarmut bei Frauen will:

- » die öffentliche und veröffentlichte Aufmerksamkeit erhöhen
- » enttabuisieren und eine Stimme für Arme sein
- » Forderungen an die Politik stellen
- » Kräfte und Erfahrungen bündeln
- » Einrichtungen vernetzen
- » Bewusstsein für Prävention stärken
- » über vielfältige Unterstützungsangebote informieren

www.altarmweiblich.at • info@altarmweiblich.at

OFFENE GESPRÄCHSGRUPPE FÜR GROSSMÜTTER UND GROSSVÄTER

Wenn durch Trennung, Scheidung oder Tod die Beziehung zweier Menschen zerbricht, stellt das meist für die gesamte Familie eine Belastung dar.



Betroffen sind außer den jeweiligen Partnern/Partnerinnen und Kindern oft auch Großmütter und Großväter. Ihr Leidensdruck ist durch die veränderte Familiensituation meist sehr groß, ihre Ängste, Sorgen, ihre Verunsicherung und Trauer werden aber selten angemessen wahrgenommen und anerkannt.

Die offene Gesprächsgruppe für Großmütter und Großväter ist ein Angebot der Seniorenpastoral und der Plattform WIGE

der Erzdiözese Wien.

Sie will Großeltern in Krisensituationen, die nach Trennung/Scheidung/Tod ihrer Kinder besonders auch im Hinblick auf die Enkelkinder gerade eine belastende Zeit erleben, die Möglichkeit zum Gespräch und Erfahrungsaustausch bieten.

Informationen zur Veranstaltung

- Zeit:** jeden 1. Mittwoch im Monat
Ort: Kategoriale Seelsorge ,
1010 Wien, Stephansplatz 6/Stiege 1/Dachgeschoss, Raum 631
Kursbegleitung: Mag.^a Elfriede Blahacek, Dipl. Erwachsenenbildnerin,
Gesprächsgruppenleiterin, Trauerbegleiterin
Kursbeitrag: freie Spende
Anmeldung: 01/51 552 – 3335 oder seniorenpastoral@edw.or.at

REGELMÄSSIGE KURSE - WÖCHENTLICHE VERANSTALTUNGEN:

ENGLISCHKURS

- Zeit:** Jeden Dienstag bis Mai; 9.30 bis 11.15 Uhr
Ort: Veranstaltungszentrum der Erzdiözese Wien,
1010 Wien, Stephansplatz 6, Stiege I, Dachgeschoss
Kursbegleitung: Mag. Kristin Hübner
Kursbeitrag: € 98,00/Semester
Anmeldung: 01/51552 – 3335 oder seniorenpastoral@edw.or.at



TANZGEMEINSCHAFT

- Zeit:** Jeden Mittwoch bis Mai; 10.00 bis 11.30 Uhr
Ort: Pfarre Muttergottes im Augarten,
1020 Wien, Gaußplatz 14
Kursbegleitung: Gertraud Krinzinger
Kursbeitrag: € 67,00/Semester
Anmeldung: 01/51552 – 3335 oder seniorenpastoral@edw.or.at

KOOPERATIONSVERANSTALTUNGEN

WORKSHOP-REIHE „KUNST_WERK“ IM DOM MUSEUM WIEN



Kunst verbindet uns mit dem Leben. Sie zeigt und sie erzählt. Sie fragt nach einem Sinn, verwickelt uns in Gedanken und entfacht Erinnerungen.

Jeder Termin führt zu einem ausgewählten Kunstwerk des Dom Museum Wien. Bei einem Kunstgespräch setzen wir uns gemeinsam mit der Arbeit des Künstlers oder der Künstlerin auseinander. Im Anschluss werden Sie dann im Dom Atelier selbst kreativ. Das im Museum Gesehene ist Anregung für das eigene Schaffen. Jeder Termin wird mit einer kleinen gemeinsamen Jause abgerundet.

Informationen zur Veranstaltung

Termine Frühjahr/Sommer 2020: 2. April, 4. Juni, 6. August

Zeit: Jeweils Donnerstag, 14 bis 16 Uhr

Kosten pro Termin: € 8,- zzgl. Eintritt / Person inkl. Jause; min. 5 Teilnehmer_innen

Team der Kunstvermittlung: Doris Weidacher

Weitere Informationen: dommuseum.at/kalender

Anmeldung: Katja Brandes, kb@dommuseum.at, +43 1 51552 5307

Ort: Dom Museum Wien, 1010 Wien, Stephansplatz 6

Anmeldeschluss: jeweils 2 Tage vor dem angegebenen Termin

KOOPERATIONSVERANSTALTUNGEN MIT DEM SDS-GESUNDHEITZSZENTRUM – ST. JOSEF KRANKENHAUS WIEN

Informationen finden Sie unter www.sjk-wien.at/gz



„MEIN WEG, MEIN WUNSCH, MEIN WILLE“ - PERSÖNLICHE VORSORGE: VON PATIENTENVERFÜGUNG BIS TESTAMENT



Vorsorge ist unabhängig vom Alter, von der Personengruppe und von den Lebensumständen. Sie betrifft alle und es ist nie zu früh dafür! Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie Sie für den Notfall mittels Vorsorgevollmacht Entscheidungen in die Hände einer Vertrauensperson legen oder wie Sie in Form einer Patientenverfügung medizinische Maßnahmen ablehnen können?

Oder darüber, was ein Testament beinhalten muss, um gültig zu sein? An diesem Abend erhalten Sie in entspannter Atmosphäre von unabhängigen ExpertInnen grundlegende Informationen zum Thema Erbrecht sowie zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Weiters sind kompetente AnsprechpartnerInnen vor Ort, die Sie über die Pflege- und Betreuungsangebote der Caritas informieren können. Im Mittelpunkt des Abends steht die allgemeine, kostenlose Beratung und Information.

Informationen zur Veranstaltung

Zeit: Dienstag, 17. März 2020, 17.00 - 19.00 Uhr

Ort: Veranstaltungsraum der Erzdiözese, 1010 Wien, Stephansplatz 6/Stiege 1/Dachgeschoss, Raum 601

ReferentInnen: Mag.^a Alice Mondel, MBL, Notarsubstitutin
Dagmar Lagler, Caritas der Erzdiözese Wien

Anmeldung: pfarr-caritas@caritas-wien.at

Anmeldeschluss: 10. März 2020

AUSBILDUNGS-LEHRGÄNGE FÜR MITARBEITERINNEN IN DER SENIORENARBEIT

LIMA AUSBILDUNGSLEHRGANG 2020/2021

LIMA ist ein Programm, das den ganzen Menschen im Blick hat.

GEDÄCHTNISTRAINING

Übungen, Tipps und Tricks für ein besseres Gedächtnis

BEWEGUNGSÜBUNGEN

Tänze, Spiele und Bewegungsübungen, die Spaß machen

LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN

Veränderungen im Alter, Wohnen, Ernährung, neue Medien

SINN- UND GLAUBENSFRAGEN

Sinnvolle Gestaltung des Alterns, Hoffnungen und Sehnsüchte, Zweifel und Ängste, Krankheit und Leid, Einsamkeit, Abschied nehmen

Dieser Lehrgang ist genau richtig für Personen, die

- » Freude an der Arbeit mit SeniorInnen haben
- » vielleicht schon in der SeniorInnenarbeit tätig sind
- » eine Trainingsgruppe starten wollen
- » Erfahrungen im Umgang mit Gruppen haben
- » kommunikationsfähig sind und
- » ein hohes Maß an sozialer Kompetenz aufweisen

Termine

2.10 und 3.10.2020

30.10 und 31.10.2020

13.11. und 14.11.2020

27.11. und 28.11.2020

8.1 und 9.1.2021

29.1. und 30.1.2021

Ort

Katholisches Bildungswerk

Stephansplatz 3, 1010 Wien

Weitere Informationen unter: www.bildungswerk.at

BEWEGUNGSTRAINERIN FÜR SENIORINNEN

Der Lehrgang bietet eine fundierte Ausbildung, um Bewegungsgruppen für SeniorInnen anzuleiten. Das Lima TrainerInnen Zertifikat ist Voraussetzung zur Teilnahme.

Termine:

25.9. und 26.9.2020

16.10. und 17.10.2020

20.11. und 21.11.2020

Ort:

VHS Favoriten

Arthaberplatz 18, 1100 Wien

Weitere Informationen finden Sie unter: www.bildungswerk.at



Foto: © ASVO

DEMENZKOMPETENZ

Der Lehrgang DemenzKompetenz informiert, sensibilisiert und befähigt ehren- und hauptamtliche MitarbeiterInnen in den Pfarren seelsorgliche Kompetenzen im Umgang mit Demenz zu vertiefen.

Termine:

2.10. und 3.10.2020

23.10. und 24.10.2020

13.11. und 14.11.2020

Ort:

Stephansplatz 6, 6. Stock, 1010 Wien

Weitere Informationen finden Sie unter www.seniorenpastoral.at



Foto: © ags andrew / Fotolia

BESCHWINGT DURCHS LEBEN - ISMAKOGIE



- Ihre Stärke liegt in der Einfachheit.
- Sie fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit in jedem Alter und unterstützt die positive Ausstrahlung.
- Natürlichkeit und Lebensfreude sind das Ergebnis.
- Durch die Konzentration auf den Körper, lernen Sie wieder, das eigene Körpergefühl zu beachten.

- Ismakogie ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining.

Für das Training ist keine Turnbekleidung erforderlich; bequeme Alltagskleidung reicht.

Der anatomisch richtige Einsatz der Muskulatur wird trainiert, dadurch werden Körperwahrnehmung und Konzentration geschult.

Ziel: Sicheres Stehen, Gehen, sich Aufrichten – wichtig als Sturzprophylaxe, Ausdauer und Kraft durch regelmäßiges Training. Eine Schnupperstunde für LIMA TrainerInnen, bei der viele Übungen für die Praxis ausprobiert werden

Informationen zur Veranstaltung

Mittwoch, 17. Februar 2020, 15:00 - 17:00 Uhr | Referentin: Gabi Leirer

Ort: Katholisches Bildungswerk der Erzdiözese Wien, 1010 Wien, Stephansplatz 3, Seminarraum | **Teilnahmebetrag:** € 20,- | **Anmeldung:** 01/51552 - 3320 oder anmeldung@bildungswerk.at

Anmeldeschluss: 10. Februar 2020

GLEICHGEWICHT

Was ist Gleichgewicht? Wozu brauche ich es? Und wie kann das Gleichgewicht trainiert werden?



Diese und mehr Fragen rund ums Thema körperliches Gleichgewicht – im Speziellen für SeniorInnen – werden in diesem Workshop genauer betrachtet. Sportwissenschaftliche und medizinische Erkenntnisse sowie praktische Trainingsmöglichkeiten und Tipps werden gegeben.

Bringen Sie mit mir Ihren Körper ins Gleichgewicht!

Informationen zur Veranstaltung

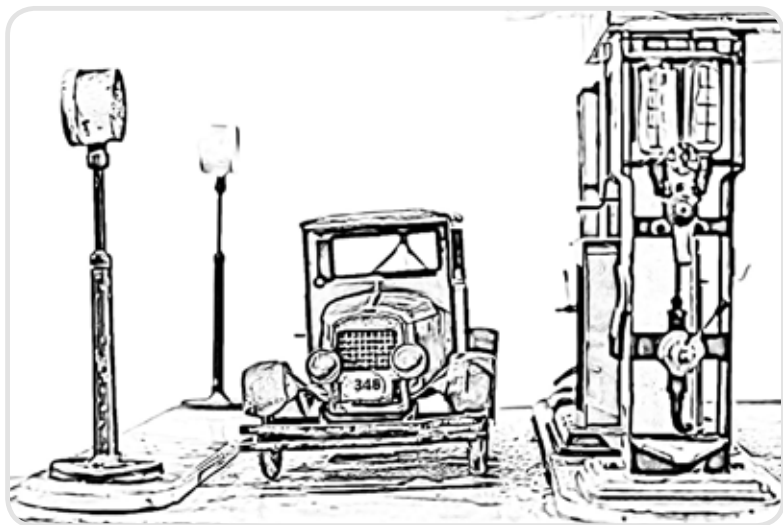
Montag, 9. März 2020, 15:00 - 17:00 Uhr | Referentin: Mag. Katharina Frisch, Sportwissenschaftlerin | **Ort:** Katholisches Bildungswerk der Erzdiözese Wien, 1010 Wien, Stephansplatz 3, Seminarraum | **Anmeldung:** 01/51552 - 3320 oder anmeldung@bildungswerk.at | **Anmeldeschluss:** 2. März 2020

LIMA TANKSTELLE

Passend zu unserem Bewegungsschwerpunkt bitte ich euch diesmal erprobte Bewegungsübungen aus der Praxis mitzubringen, damit wir aus der Vielzahl der Erfahrungen voneinander lernen können. Das kann von Tänzen, Koordinationsübungen, Geschicklichkeitsspielen bis zu Krafttraining reichen. Ich freu mich schon auf eine bewegte Lima Tankstelle!

Informationen zur Veranstaltung - Weinviertel

Dienstag, 10. März 2020, 16:00 - 18:00 Uhr | Ort: Pfarrzentrum Marienplatz, 2130 Mistelbach | **Anmeldung:** 01/51552 – 3320 oder anmeldung@bildungswerk.at | **Anmeldeschluss:** 3. März 2020



Informationen zur Veranstaltung - Industrieviertel

Donnerstag, 12. März 2020, 16:00 - 18:00 Uhr | Ort: Bildungszentrum St. Bernhard, 2700 Wiener Neustadt | **Anmeldung:** 01/51552 – 3320 oder anmeldung@bildungswerk.at | **Anmeldeschluss:** 3. März 2020

VITAL4BRAIN

Vital4Brain II ist die Fortsetzung und Erweiterung des erfolgreichen Programmes Vital4Brain. Die 150 nach trainingswissenschaftlichen und neurobiologischen Gesichtspunkten erstellten Übungen des Grundprogrammes Vital4Brain wurden um **100 Übungen** erweitert. Die neu zusammengestellten 100 Übungen wurden aufbauend auf den Erfahrungen im Umgang mit den 150 bewährten Übungen des Programms und unter der sportwissenschaftlichen Annahme der Autoren, die Achtsamkeit und Wahrnehmung, die Denk- und Merkfähigkeiten sowie die Aufmerksamkeit und Konzentration zu fordern und fördern, zu schulen und verbessern, ausgewählt.



Informationen zur Veranstaltung

Montag, 20. April 2020, 15:00 – 17:00 Uhr | Referent: Mag. Andreas Stich | Ort: Katholisches Bildungswerk der Erzdiözese Wien, 1010 Wien, Stephansplatz 3, Seminarraum | **Teilnahmebetrag:** € 20,- | **Anmeldung:** 01/51552 – 3320 oder anmeldung@bildungswerk.at | **Anmeldeschluss:** 13. April 2020

BRAINWALKING – LIMA-TRAINING IM FREIEN

Brainwalking, auch Denkspaziergang genannt, verbindet auf angenehme Weise Bewegung im Freien mit Übungen aus dem Gehirntaining. In der Weiterbildung werden theoretische Grundlagen vermittelt, bevor wir uns gemeinsam auf den Weg machen und verschiedene Möglichkeiten erproben, Bewegung und geistige Fitness im Freien zu kombinieren. Dabei werden alltagsbezogene Reaktions- und Koordinationsübungen mit Wahrnehmungsschulung und Gedächtnisaufgaben abwechseln. Zur Weiterbildung sollten bequeme Geh-Schuhe und wetterangepasste Kleidung mitgebracht werden.



Informationen zur Veranstaltung

Dienstag, 5. Mai 2020, 14:00 – 17:00 Uhr | **Referentin:** Mag. Susanne Predl
Ort: Katholisches Bildungswerk der Erzdiözese Wien, 1010 Wien, Stephansplatz 3, Seminarraum und rund um den Stephansplatz | **Teilnahmebetrag:** € 20,- |
Anmeldung: 01/51552-3320 oder anmeldung@bildungswerk.at |
Anmeldeschluss: 28. April 2020

ERSTE HILFE

*„Bewegung liegt allem Werden zugrunde“
(Paul Klee, deutscher Maler, 1879 - 1940)*

Mit diesem Zitat wird gezeigt wie wichtig Bewegung im Leben ist. Dort wo sich Menschen sportlich betätigen, sind aber kleine „Hopperlas“ kaum vermeidbar. Mein Ziel ist es, Ihnen neben den Notrufnummern und dem korrekten Verhalten



bei einem Notfall auch Themen wie: Notrufabsetzen, die Atmung, Blutzucker, Bewusstlosigkeit, Herzinfarkt, Krampfanfall und Epilepsie, Atemkreislaufstillstand und Reanimation, Schock, Allergie und allergische

Reaktion, Sonnenstich, starke Blutung, Verbände, Kopf- und Schnittverletzungen, Nasenbluten, Schädelhirntrauma, Gehirnerschütterung, Armverletzungen und Knöchelverletzungen sowie Schwindel zu vermitteln. Parallel werden Sie diverse praktische Übungen und die Handierung mit einem Defibrillator erlernen und üben.

Informationen zur Veranstaltung

Donnerstag, 28. Mai 2020, 15:00 - 18:00 Uhr | **Referent:** Alexander Schwarz |
Ort: Katholisches Bildungswerk der Erzdiözese Wien, 1010 Wien, Stephansplatz 3, Seminarraum | **Teilnahmebetrag:** € 20,- | **Anmeldung:** 01/51552 – 3320 oder anmeldung@bildungswerk.at
Anmeldeschluss: 21. Mai 2020

Weiterbildungen für LIMA-TrainerInnen

LIMA CAFE

Nach einem hoffentlich sehr bewegten LIMA Sommersemester wollen wir es gemeinsam ausklingen lassen. Ich möchte dich bitten, eine Bewegungsübung, die deiner Gruppe besonders viel Spaß gemacht hat, mitzubringen. Neben Bewegung wird auch viel Zeit zum Plaudern und Austauschen sein. Außerdem warten diesmal ein paar gesunde Schmankerl auf dich!



Foto: Pixabay.de

Informationen zur Veranstaltung

Donnerstag, 4. Juni 2020, 15:00 Uhr - 17:00 Uhr | Ort: Katholisches Bildungswerk der Erzdiözese Wien, 1010 Wien, Stephansplatz 3, Seminarraum

Anmeldung: 01/51552 - 3320 oder anmeldung@bildungswerk.at

Anmeldeschluss: 28. Mai 2020

KURSE IM ÜBERBLICK

SEMESTERPROGRAMM

FEBRUAR 2020 - JUNI 2020

WEITBLICK

Älterwerden
will gelernt sein

Mi., 12.2.	14.00 – 17.00	Wachsen.Reifen.Ernten.Säen	Veranstaltungszentrum der ED, 1010 Wien, Stephansplatz 6, Stiege 1, Dachgeschoss
Mo., 17.2.	15.00 – 17.00	Ismakogie	Katholisches Bildungswerk, 1010 Wien, Stephansplatz 3, Seminarraum
Do., 27.2.	15.00 – 17.00	Mein Essen, deine Zukunft	Veranstaltungszentrum der ED, 1010 Wien, Stephansplatz 6, Stiege 1, Dachgeschoss
Mo., 2.3.	15.00 – 17.00	Dankbar- und Achtsamkeit	Veranstaltungszentrum der ED, 1010 Wien, Stephansplatz 6, Stiege 1, Dachgeschoss
Mo., 9.3.	15.00 – 17.00	Gleichgewicht	Katholisches Bildungswerk, 1010 Wien, Stephansplatz 3, Seminarraum
Di., 10.3.	16.00 – 18.00	LIMA-Tankstelle	Pfarrzentrum 2130 Mistelbach, Marienplatz
Do., 12.3.	16.00 – 18.00	LIMA-Tankstelle	Bildungszentrum St. Bernhard, 2700 Wr. Neustadt, Domplatz 1
Di., 17.3.	15.00 – 16.30	Kleinode im Stephansdom	Stephansdom Treffpunkt: 14:50 Uhr bei der Kanzel (Meister Pilgram)
Mo., 30.3.	14.00 – 17.00	Seelsorgliche Begleitung im Pflegeheim	Veranstaltungszentrum der ED, 1010 Wien, Stephansplatz 6, Stiege 1, Dachgeschoss
Do., 16.4.	15.00 – 17.00	Stirbt mit den Senioren die Kirche aus?	Veranstaltungszentrum der ED, 1010 Wien, Stephansplatz 6, Stiege 1, Dachgeschoss
Mo., 20.4.	15.00 – 17.00	Vital4Brain	Katholisches Bildungswerk, 1010 Wien, Stephansplatz 3, Seminarraum
Mo., 27.4.	15.00 – 17.00	Demenz - erste Anzeichen, Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten	Veranstaltungszentrum der ED, 1010 Wien, Stephansplatz 6, Stiege 1, Dachgeschoss
Mo., 4.5.	15.00 – 17.00	Gemeinsam singen - mit Senioren	Veranstaltungszentrum der ED, 1010 Wien, Stephansplatz 6, Stiege 1, Dachgeschoss
Di., 5.5.	14.00 – 17.00	Brainwalken	Katholisches Bildungswerk, 1010 Wien, Stephansplatz 3, Seminarraum
Di., 26.5.	15.00 – 17.00	Schönheit des Alters	Veranstaltungszentrum der ED, 1010 Wien, Stephansplatz 6, Stiege 1, Dachgeschoss
Do., 28.5.	15.00 – 18.00	Erste Hilfe	Katholisches Bildungswerk, 1010 Wien, Stephansplatz 3, Seminarraum
Mi., 3.6.	9.00 – 17.00	Radwallfahrt nach Mariahilfberg	Treffpunkt: 9.00 Uhr, Parkplatz am Bahnhof Wöllersdorf
Do., 4.6.	15.00 – 17.00	Lima Café	Katholisches Bildungswerk, 1010 Wien, Stephansplatz 3, Seminarraum
Di., 9.6.	14.00 – 17.00	Gestern – Heute – Morgen	Veranstaltungszentrum der ED, 1010 Wien, Stephansplatz 6, Stiege 1, Dachgeschoss
Jeden DI bis Mai	9:30 – 11:15	Englischkurs	Veranstaltungszentrum der ED, 1010 Wien, Stephansplatz 6, Stiege 1, Dachgeschoss
Jeden MI bis Mai	10:00 – 11:30	Tanzgemeinschaft	Pfarre Muttergottes im Augarten, 1020 Wien, Gaußpl. 14
Jeden 1. MI im Monat	17:30 – 19:00	Gesprächsgruppe für Großeltern	Besprechungsraum der ED, 1010 Wien, Stephansplatz 6, Stiege 1

Für grün hinterlegte Veranstaltungen bitte hier anmelden:

 **ein Leben lang.**
WACHSEN
SENIORENPASTORAL DER ERZDIOZESE WIEN

SENIORENPASTORAL
STEPHANSPLATZ 6/STIEGE 1/DG
1010 WIEN
T +43 1 515 52-3335
seniorenpastoral@edw.or.at
www.seniorenpastoral.at

Für orange hinterlegte Veranstaltungen bitte hier anmelden:

LIMA
LEBENSQUALITÄT IM ALTER


LIMA – LEBENSQUALITÄT IM ALTER
STEPHANSPLATZ 3/2
1010 WIEN
+43 1 51552 - 3320
anmeldung@bildungswerk.at
www.bildungswerk.at



Impressum:

Redaktion:	Beatrix Auer, M.Ed., Heike Haumer
Herausgeber:	Kategoriale Seelsorge der Erzdiözese Wien, Fachbereich Seniorenpastoral Stephansplatz 6/1/DG, 1010 Wien
Grafik/Satz:	Mag. Hanspeter Lang
Druck:	Hannes Schmitz Druckerei buttons4you e.U., 1200 Wien
Blattlinie:	Informationen aus dem Fachbereich Seniorenpastoral und der Seniorenbildung des Katholischen Bildungswerks der Erzdiözese Wien; Auflage: 1.200 Stück

Vorbehaltlich Druck- und Satzfehler.
Wien, 2019



Man muss viel gelernt haben,
um über das, was man nicht weiß,
fragen zu können.

Jean-Jacques Rousseau