



Lebensqualität im Alter

Ein Trainingsprogramm für Menschen ab 55, die auch in Zukunft noch geistig fit, beweglich und gesund sein möchten!

LIMA ist ein Trainingsprogramm, das

- Gedächtnistraining und Bewegungstraining miteinander kombiniert
- Körper, Geist und Seele anspricht
- wissenschaftlich fundiert (SIMA-Studie der Universität Erlangen),
- alltagsorientiert und praktisch erprobt ist
- Ihnen hilft, Ihre Selbstständigkeit zu erhalten oder zu steigern
- für alle offen steht



Die Trainings beinhalten folgende Bereiche:

Gedächtnistraining

fördert die kognitiven Leistungen durch Übungen für Konzentration, Aufmerksamkeit und das Training von Mnemo-techniken.

Bewegungstraining

fördert die körperliche Aktivität und Bewegungssicherheit durch das Training von Bewegungskoordination und Ausdauer, Atmungsübungen, Entspannungsübungen, Tänze und Spiele die Spaß machen.

Training für

alltagsbezogene Fähigkeiten

vermittelt Informationen und stellt Möglichkeiten dar, die das Leben im Alltag leichter machen sollen. Themen können sein: Veränderungen im Alter, Wohnen im Alter, Ernährung im Alter, soziale Kontakte, Informationen über regionale Angebote und Hilfsdienste.

Sinn- und Glaubensfragen

Ausgesprochene und unausgesprochene Zweifel und Ängste, Hoffnungen und Sehnsüchte, sinnvolle Gestaltung des Alters, Partnerschaft, Einsamkeit, Krankheit und Leiden, Abschied nehmen.

Herbst/Winter
2011/12

LIMA – Trainingsgruppen und Schnupperstunden

Die Trainingsgruppen finden meistens in 10-er Blöcken in wöchentlichen Abständen statt. Bitte nehmen Sie Kontakt mit der/dem TrainerIn auf. Die Schnupperstunden sind kostenlos. Eine Trainingseinheit (1 ½ - 2 Stunden) kostet ca. € 6,50, dies hängt von der TeilnehmerInnenanzahl ab. **Es sind keine Vorkenntnisse nötig, ein Einstieg ist jederzeit möglich.** LIMA – Lebensqualität im Alter ist ein Projekt des Katholischen Bildungswerkes Wien.

Wien

1010 Wien

MO, 26.09.2011, 10.45 Uhr
Trainingsgruppe

für Kunden der Erste Bank
MI, 28.09.2011, 10.45 Uhr

Trainingsgruppe

für Kunden der Erste Bank
MO, 09.01.2012, 10.45 Uhr

Trainingsgruppe

für Kunden der Erste Bank
MI, 11.01.2012, 10.45 Uhr

Trainingsgruppe

für Kunden der Erste Bank
Helga Robnik, Peter Chlubna
Cafe-Restaurant Rathaus
Landesgerichtsstr. 5
Info: 0664/818 26 16

MO, 03.10.2011, 09.30 Uhr

Trainingsgruppe

Margarete Hillisch
Schottenpfarre—Freyung 6
Info: 0676/49 66 585

DO, 06.10.2011, 10.00 Uhr
Trainingsgruppe

DO, 12.01.2012, 10.00 Uhr
Trainingsgruppe

Mag. Elfriede Handler
Katholisches Bildungswerk
Wien - Seminarraum
Stephansplatz 3/2. Stock
Info: 01/513 59 60

DO, 20.10.2011, 10.15 Uhr
Trainingsgruppe

Mag. Erika Fingerlos
Katholisches Bildungswerk
Wien—Stephansplatz 6/6
Info: 01/984 66 58

1020 Wien

MO, 09.01.2012, 15.00 Uhr
Trainingsgruppe

Sonja Seferlis
Pensionistenklub
Taborstr. 61
Info: 01/259 89 55

1030 Wien

DO, 29.09.2011, 09.30 Uhr
Trainingsgruppe

Margit Spruck
Pfarrsaal—Erdbergstr. 72

Info: 01/714 42 01

1050 Wien

DO, 15.09.2011, 18.00 Uhr
Schnupperstunde

Gabriela Gärtner
Clubraum Pfarre St. Josef
Sonnenhofg. 3, 1050 Wien
Info: 0676/945 35 33

DI, 11.10.2011, 14.30 Uhr
Trainingsgruppe

DI, 03.01.2012, 14.30 Uhr
Trainingsgruppe
Helmut u. Monika Orschulik
Gesunder Klub, Castellig.3/2
Info: 0676/425 09 27

DI, 11.10.2011, 14.30 Uhr
Trainingsgruppe
DI, 03.01.2012, 14.30 Uhr
Trainingsgruppe
Mag. Brigitte Leichtfried
Gesunder Klub
Reinprechtsdorfer Str. 1
Info: 0676/770 20 77

1060 Wien

DO, 22.09.2011, 15.00 Uhr
Trainingsgruppe
Maria-Luise Kerschbaum
Gesunder Pensionistenklub
Pensionistenwohnhaus
Mariahilf—Loquaipplatz 5-6
Info: 02772/53 657

1070 Wien

MO, 03.10.2011, 15.00 Uhr
Trainingsgruppe
Maria Pohl
Pfarrsaal St. Ulrich, Kirche
1. Stock—St. Ulrichsplatz 3
Info: 0699/1248 02 50

DI, 04.10.2011, 15.00 Uhr
Trainingsgruppe
Mag. Brigitte Hladik,
Hermann Rauchberger
Christlicher Verein junger
Menschen—Kenyong. 15
Info: 0664/176 15 11

DO, 06.10.2011, 15.00 Uhr
Trainingsgruppe
Clara Waschkau
Seniorentreff, Ahornerg. 11
Info: 0664/877 74 74

1100 Wien

MO, 05.09.2011, 15.30 Uhr
Trainingsgruppe
Helga Robnik
Seniorenresidenz
Kurpark Oberlaa
Info: 0664/818 26 16

DO, 15.09.2011, 16.00 Uhr
Trainingsgruppe
Susanne Kuhn
Pfarre Laaer Berg
Laaer Berg Str. 222
Info: 0699/101 68 361

DO, 22.09.2011, 09.15 Uhr
Trainingsgruppe
Brigitte Grinner

Maria vom Berge Karmel
Stefan-Fadinger-Platz 1
Info: 0650 806 04 61

MO, 10.10.2011, 09.00 Uhr
Trainingsgruppe
Gertrud Skritek
Pallotti-Saal - Königin des
Friedens—Quellenstr. 197
Info: 01/641 88 46

DI, 11.10.2011, 14.30 Uhr
Trainingsgruppe
DI, 10.01.2012, 14.30 Uhr
Trainingsgruppe
Gertrud Skritek
Gesunder Pensionistenklub
10—Rotenhofg. 80/10
Info: 01/889 89 25

MI, 12.10.2011, 14.30 Uhr
Trainingsgruppe
MI, 11.01.2012, 14.30 Uhr
Trainingsgruppe
Gertrud Skritek
Pensionistenclub Fliederhof
Fliederhof 6
Info: 0699/119 512 27

1140 Wien

MO, 10.10.2011, 10.00 Uhr
Trainingsgruppe
MO, 10.10.2011, 15.00 Uhr
Trainingsgruppe
Dr. Anna Maria Schmidt
Pfarrsaal Baumgarten
Felbigerg. 96
Info: 0664/114 34 77

1160 Wien

MO, 03.10.2011, 09.00 Uhr
Trainingsgruppe
Dkfm. Maria Wolf
Pfarrsaal Altottakring
Johannes-Krawarikg. 1
Info: 01/485 96 21 oder
0664/492 33 92

1170 Wien

DI, 04.10.2011, 10.00 Uhr
Trainingsgruppe
Dkfm. Maria Wolf
Pfarrzentrum Dornbach
Rupertusplatz 4
Info: 01/485 96 21 oder
0664/492 33 92

1180 Wien

MO, 12.09.2011, 09.30 Uhr
Trainingsgruppe
Elisabeth Riemer
Pfarre Pötzleinsdorf
Schafbergg. 2
Info: 01/ 470 04 53

FR, 23.09.2011, 09.30 Uhr
Trainingsgruppe
Gabriele Huber
Gemeindezentrum der
Pfarre Gersthof-St. Leopold
Bischof Faber Platz 7
Info: 0650/494 78 31

MI, 28.09.2011, 09.30 Uhr
Schnupperstunde
MI, 05.10.2011, 09.30 Uhr
Trainingsgruppe
Gabriele Huber
Pfarrhaus Währing-
St. Gertrud—Maynollog. 3
Info: 0650/494 78 31

1190 Wien

MO, 17.10.2011, 09.00 Uhr
Trainingsgruppe
Maria Pohl
Pfarrsaal Pfarre Krim
Eingang Weinbergg. 37
Info: 0699/1248 02 50

1210 Wien

MO, 05.09.2011, 09.00 Uhr
Trainingsgruppe
MO, 17.10.2011, 09.00 Uhr
Trainingsgruppe
MO, 05.12.2011, 09.00 Uhr
Trainingsgruppe
Eva Kocmata-Posch
Bildungszentrum Floridsdorf
Pius Parsch-Platz 2
Info: 01/271 50 23-21

DO, 06.10.2011, 09.00 Uhr
Trainingsgruppe
Maria-Luise Kerschbaum
Pfarre Floridsdorf
Pius-Parschplatz 3
Info: 02772/53657

DI, 08.11.2011, 09.00 Uhr
Trainingsgruppe
Helene Dirnbeck
Bildungszentrum Floridsdorf
Pius Parsch-Platz 2
Info: 01/27 15 023-21

1230 Wien

MO, 26.09.2011, 09.30 Uhr
Trainingsgruppe
Mag. Brigitte Leichtfried
Pfarrzentrum St. Erhard-
Mauer—Endresstr. 117
Info: 0676/77 020 77

MI, 28.09.2011, 15.00 Uhr
Trainingsgruppe
Mag. Brigitte Leichtfried
Kloster St. Ursula
Franz-Asenbauer-G. 49-51
Info: 0676/770 20 77

DO, 29.09.2011, 10.00 Uhr
Trainingsgruppe
Gertrude Lekeu
Pfarre Wohnpark Alterlaa
Anton Baumgartnerstr. 44
Info: Tel. 01/665 92 97

MO, 03.10.2011, 15.30 Uhr
Trainingsgruppe
Gertrud Skritek,
Hermi Friedl
Pfarrsaal Erlöserkirche
Endresstr. 57A
Info: 01/889 89 25

DO, 06.10.2011, 09.30 Uhr
Trainingsgruppe
Gertrud Skritek
Pfarrsaal Rodaun
Schreckg. 19
Info: 01/889 89 25

Mit LIMA wandern

Für alle Wander-Exkursionen ist eine **Anmeldung erforderlich** bei Helmut Orschulik 0676/42 50 927.
Bitte festes Schuhwerk, eventuell Wanderstöcke, Regenschutz, kleine Jause und Trinkflasche mitnehmen.

Dauer: 3 Stunden; **Kosten:** je € 10.-

Flora und Fauna der Heide

Herbst auf der Perchtoldsdorfer Heide
Durch das Sprechen über diesen besonderen Lebensraum „Heide“ trainieren wir unseren Geist mit Übungen zum Erkennen, Bestimmen und Wahrnehmen.
Durch die Wanderung trainieren wir unseren Körper.

Freitag, 30. September 2011

Treffpunkt: 10:00 Uhr Rodaun /Endstelle 60



Der Wald und wir

Erntedank im Wienerwald
Wie ginge es uns ohne Wald?
Was bedeutet der Wald für unser Leben? Welche Ernte können wir einholen? Durch Überlegungen und schriftliches Festhalten eigener Gedanken wollen wir uns der Bedeutung des Waldes und seiner Früchte bewusst werden. Atemübungen ergänzen das Körpertraining.

Freitag, 21. Oktober 2011

Treffpunkt: 10:00 Uhr Kahlenberg vor der Kirche (Autobus 38 A von Heiligenstadt)

Hl. Martin

Martiniwanderung rund ums Lusthaus
Am 11.11.2011 ist nicht nur der Namenstag des Hl. Martin, sondern auch Faschingsbeginn. Wir wollen beide Ereignisse miteinander verbinden.
Mit Überlegungen zu Glück, Freude und Teilen trainieren wir unser Gehirn. Durch die ausdauernde gleichmäßige Gangart in ebenem Terrain trainieren wir die Koordinationsfähigkeit unserer Arme und Beine.

Freitag, 11. November 2011

Treffpunkt: 10:00 Uhr Kassenhalle Praterstern (vor Billa)

Winter

Winterwanderung Maurer Berg (Pappelteich)
Wir wollen der Stille der Natur lauschen und uns überlegen, wie wir die Winterzeit für uns nutzen können. Unsere Wanderung führt uns vom Pappelteich über die Antonshöhe und den St. Georgenberg zum Sternengarten und der Wotrubakirche.

Freitag, 25. November 2011

Treffpunkt: 10:00 Uhr Bahnhof Liesing (Kassenhalle)

Niederösterreich

ABSDORF

17. 10. 2011, 9 Uhr

Trainingsgruppe

Gredler Ingeborg
Clublokal des Seniorenbundes, 3462 Absdorf
Info: 0664/102 66 06

ALTENMARKT/THENNEBERG

MO, 12.09.2011, 15.00 Uhr

Trainingsgruppe

Anneliese Eisner
Pfarrhof Altenmarkt, 2571
Altenmarkt/Thenneberg
Info: 02254/73 432

ALTLICHTENWARTH

DO, 08.09.2011, 14.00 Uhr

Trainingsgruppe

Judith Loibl,
Ingrid Gaismeier
Caritassozialstation
Altlichtenwarth—
Gemeindeamt (Alte Post),

2144 Altlichtenwarth

Info: 0664/573 52 35

BAD SCHÖNAU

FR, 16.09.2011, 14.30 Uhr

Trainingsgruppe

Luise Buchegger
Pfarrheim—Am Kirchriegl 1,
2853 Bad Schönau
Info: 0650/200 70 41

BERNHARDSTHAL

DI, 06.09.2011, 14.00 Uhr

Trainingsgruppe

Judith Loibl,
Ingrid Gaismeier
Seniorenheim St. Martha
Schulstr. 60,
2275 Bernhardsthal
Info: 0664/57 35 235

DEUTSCH-WAGRAM

DI, 11.10.2011, 15.15 Uhr

Trainingsgruppe

Maria Kozel

Betreubares Wohnen
Hamerlingstr. 11B,
2232 Deutsch-Wagram
Info: 0680/216 52 92

ERLACH

MO, 03.10.2011, 09.00 Uhr

Trainingsgruppe

Gertrude Stummer
Pfarrheim, 2822 Erlach
Info: 02627/813 28

GABLITZ

DI, 04.10.2011, 09.00 Uhr

Trainingsgruppe

DO, 06.10.2011, 09.00 Uhr
LIMA kennenlernen
Christine Limberger
Vereinstreff
Lefnaerg. 1, 3003 Gablitz
Info: 02231/656 16

GÄNSERNDORF

MO, 12.09.2011, 10.00 Uhr

Trainingsgruppe

Gerlinde Ausserleitner
Barbaraheim—Wieseng. 17,
2230 Gänserndorf
Info: 02283/2472

GERASDORF/WIEN

DI, 27.09.2011, 09.00 Uhr

Schnupperstunde

DI, 11.10.2011, 09.00 Uhr
Trainingsgruppe
Peter Grünstetter
Pfarrheim, Kircheng. 1,
2201 Gerasdorf/Wien
Info: 02246/3148

GLINZENDORF

MO, 10.10.2011, 14.00 Uhr

Trainingsgruppe

Elisabeth Wagner
Gemeindsaal, 2282 Glinzendorf, Info: 02213/25 27

GLOGGNITZ

MO, 26.09.2011, 09.00 oder

Trainingsgruppe

MO, 26.09.2011, 15.00 Uhr

TrainingsgruppeAnneliese Leskovar
Pfarrhof—Hartholzstr. 5,
2640 Gloggnitz
Info: 0699/1941 8334**GÖLLERSDORF**

DI, 11.10.2011, 09.00 Uhr

TrainingsgruppeGerlinde Fuss
Kultursaal, 2013 Göllersdorf
Info: 0680/217 48 01**GROSS-ENZERSDORF**

FR, 30.09.2011, 09.00 Uhr

TrainingsgruppeUrsula Mayer
Pfarrheim—Kirchenplatz 20,
2301 Groß-Enzersdorf
Info: 02249/40 90 oder
0664/73 56 56 56**GROSSMUGL**

FR, 6.10.2011, 14.00 Uhr

TrainingsgruppeMaria Kleiner
Pfarrhof, 2002 Großmugl
Info: 02266/67853**GROSSRUSSBACH**

DI, 20.09.2011, 09.00 Uhr

TrainingsgruppeDI, 17.01.2012, 09.00 Uhr
Trainingsgruppe
Brigitte Grinner
Bildungshaus Schloss Groß-
rußbach—Schlossbergstr. 8,
2114 Großrußbach
Info: 02236/ 6627
In Zusammenarbeit mit
dem Bildungshaus Großrußbach.**GROSSSTELZENDORF**

MI, 12.10.2011, 15.00 Uhr

TrainingsgruppeGerlinde Fuss
KJUBIZ
2013 Großstelzendorf 5
Info: 0680/217 48 01**GUNTRAMSDORF**

DI, 13.09.2011, 09.00 Uhr

TrainingsgruppeSabine Matz
Pfarrsaal St. Josef,

2354 Guntramsdorf

Info: 02236/529 59

HAUSBRUNN

MO, 12.09.2011, 14.00 Uhr

TrainingsgruppeJudith Loibl,
Ingrid Gaismeier
Caritassozialstation Bern-
hardsthal
Gasthaus Schweinberger
2145 Hausbrunn 18
Info: 0664/573 52 35**HINTERBRÜHL**

MO, 12.09.2011, 09.30 Uhr

TrainingsgruppeDO, 15.09.2011, 09.30 Uhr
Trainingsgruppe
Amanda Brinnich
Pfarrheim—Hauptstr. 68,
2371 Hinterbrühl
Info: Fr.Mahler
02236/47966**HOCHWOLKERSDORF**

MO, 19.09.2011, 15.00 Uhr

TrainingsgruppeLuise Buchegger
Pfarrheim—Kirchenplatz 1,
2802 Hochwolkersdorf
Info: 02645/8204, Theresia
Ungersbäck 02645/8289**KALTENLEUTGEBEN**

MI, 07.09.2011, 14.30 Uhr

TrainingsgruppeAmanda Brinnich
Professorenvilla
2391 Kaltenleutgeben
Info: 0676/67 16 516**KIRCHBERG AM WAGRAM**

MI, 02.11.2011, 09.00 Uhr

TrainingsgruppeWaltraud Reinwein
Pfarrheim—Kirchenplatz 2,
3470 Kirchberg am Wagram
Info: Edith Kainberger
02279/3695**KLEINWILFERSDORF**

DI, 20.09.2011, 14.00 Uhr

TrainingsgruppeMaria Kleiner
FF-Gemeindehaus
2105 Kleinwilfersdorf
Info: 02266/678 53**KRUMBACH**

MO, 10.10.2011, 15.00 Uhr

TrainingsgruppeLuise Buchegger
Pfarrheim
Kircheng. 1, 2851 Krumbach
Info: 0650 200 70 41**LANZENKIRCHEN**

MI, 19.10.2011, 09.00 Uhr

TrainingsgruppeGertrude Stummer
Pfarrheim
2821 Lanzenkirchen
Info: 02627/81328**LANGENZERSDORF****ST. KATHARINA**

DI, 18.10.2011, 09.00 Uhr

TrainingsgruppeMargit Göttlicher
Pfarrheim - Obere Kircheng.
15, 2103 Langenzersdorf
Info: Christl Scheer
02244/29110
Kosten Euro 24,- für 4 Vorm.**LASSEE**

MO, 07.11.2011, 09.00 Uhr

TrainingsgruppeElisabeth Wagner
Pfarrsaal, Hauptplatz 13,
2291 Lassee
Info: 02213/25 27**LEITZERSDORF**

DI, 20.09.2011, 09.00 Uhr

TrainingsgruppeMaria Kleiner
Pfarrhof, Ernstbrunnerstr. 5,
2003 Leitzersdorf
Info: 02266/67853**MANNERSDORF/MARCH**

DI, 13.09.2011, 09.00 Uhr

SchnupperstundeDI, 20.09.2011, 09.00 Uhr
Trainingsgruppe
Gerlinde Ausserleitner
Alte Schule—Kirchenplatz,
2261 Mannersdorf/March
Info: 0699/11 46 16 04
Gefördert von der Gesunden
Gemeinde Angern.**MARIA ENZERSDORF**

MI, 21.09.2011, 15.00 Uhr

Schnupperstunde

Amanda Brinnich

Seniorenresidenz Schloss
Liechtenstein—Hausberg 1,
2344 Maria Enzersdorf
Info: 02254/73 432

MO, 26.09.2011, 09.00 Uhr

TrainingsgruppeChrista Ruffer
Pfarre Maria-Enzersdorf-
Südstadt—Theißplatz 2,
2344 Maria Enzersdorf
Info: 02236/46324**MAUERBACH**

DO, 08.09.2011, 11.00 Uhr

TrainingsgruppeIng. Rudolf Weber
Pfarrheim—Kartäuserpl. 1,
3001 Mauerbach
Info: 01/577 26 85**MÜNCHENDORF**

MI, 05.10.2011, 16.00 Uhr

TrainingsgruppeMarianne Wöss
Pfarrstadl— Hauptstr.,
2482 Münchendorf
Info: 02259/25 27**PIESTING**

DO, 13.10.2011, 15.00 Uhr

TrainingsgruppeGertrude Stummer
Pfarrheim
Wöllersdorferstr. 32,
2753 Markt Piesting
Info: 02627/813 28**POTTENDORF**MO, 05.09.2011, 10.00 oder
13.30 Uhr**Trainingsgruppe**Christina Sommer
Pflegeheim Pottendorf
Esterhazystr. 27,
2486 Pottendorf
Info: 0676/682 41 79**POYSDORF**

MO, 19.09.2011, 09.00 Uhr

TrainingsgruppeMO, 09.01.2012, 09.00 Uhr
Trainingsgruppe
Eva Strobl
Reichensteinhof—Liechten-
steinstr. 2, 2170 Poysdorf
Info: 02552/2367
Gefördert durch die Gesunde
Gemeinde Poysdorf!

PRESSBAUM

MO, 19.09.2011, 15.00 Uhr

Trainingsgruppe

Monika Freund

SeneCura, 3021 Pressbaum

Info: 0699/101 953 42

PURKERSDORF

DI, 13.09.2011, 10.15 Uhr

Trainingsgruppe

Ing. Rudolf Weber

Hoffmannpark Senioren-
pflegeresidenz Purkersdorf

Wienerstr. 64-66,

3002 Purkersdorf

Info: 01/577 26 85

DI, 27.09.2011, 09.00 Uhr

Trainingsgruppe

Gertrud Skritek

Pfarrheim—Pfarrhofg. 1,

3002 Purkersdorf

Info: Fr. Homolka

02231/65 09

SCHWADORF

DO, 22.09.2011, 09.00 Uhr

Trainingsgruppe

Marianne Wöss

Pfarrhof, 2432 Schwadorf

Info: 02259/25 27

SCHWECHAT

DI, 27.09.2011, 10.00 Uhr

Trainingsgruppe

Christina Sommer

Seniorenzentrum Schwechat

Altkettenhoferstr. 5,

2320 Schwechat

Info: 0676/682 41 79

Fr, 30.9.2011, 9.30 Uhr

Trainingsgruppe

Gertrude Lekeu

Pfarre Schwechat, Hauptpl.5

2320 Schwechat

Info: 01/ 707 64 75 oder

0676/ 708 90 94 Fr. Maria

Rehm-Wimmer

STOCKERAU

DO, 22.09.2011, 09.00 Uhr

Trainingsgruppe

Maria Kleiner

Pfarrzentrum—Kirchenpl. 3,

2000 Stockerau

Info: 02266/678 53

STRASSHOF

DO, 06.10.2011, 09.00 Uhr

Trainingsgruppe

DO, 12.01.2012, 09.00 Uhr

Trainingsgruppe

Edeltraud Wandl,

Helga Sedlecky

Pfarrheim - Pestalozzistr. 62

2231 Strasshof

Info: 02287/2298,

0699/126 997 03

TULLNERBACH

DI, 27.09.2011, 17.00 Uhr

Schnupperstunde

DI, 04.10.2011, 17.00 Uhr

Trainingsgruppe

Ing. Rudolf Weber

Feuerwehrhaus, Kresspro-

menade Wienerwaldsee,

3011 Tullnerbach

Info: 01/577 26 85

Gefördert durch die Gesunde

Gemeinde Tullnerbach.

UNTERGRUB

DI, 11.10.2011, 14.00 Uhr

Trainingsgruppe

Gerlinde Fuss

Dorfhaus, , 2013 Untergrub

Info: 0680/217 48 01

VELM

MO, 17.10.2011, 16.30 Uhr

Trainingsgruppe

Marianne Wöss

Pfarrheim

Kircheng. 7, 2325 Velm

Info: 02259/25 27

WIENER NEUDORF

FR, 16.09.2011, 09.00 Uhr

Trainingsgruppe

FR, 13.01.2012, 09.00 Uhr

Trainingsgruppe

Helene Dirnbeck

Pfarrheim—Wienerstr. 15,

2351 Wiener Neudorf

Info: 02236/42 377

WOLFPASSING/ HOCHLEITHEN

DI, 18.10.2011, 09.00 Uhr

Schnupperstunde

DI, 25.10.2011, 09.00 Uhr

Trainingsgruppe

Margarete Sedlacek

Gemeindeamt

2123 Wolfpassing

Info: 0699/110 749 55

WOLKERSDORF

MO, 17.10.2011, 16.00 Uhr

Schnupperstunde

MO, 24.10.2011, 16.00 Uhr

Trainingsgruppe

Margarete Sedlacek

Caritas Wolkersdorf –

Caritassozialstation

Allee 23, 2120 Wolkersdorf

Info: 0699/110 749 55

WÖLLERSDORF

DI, 25.10.2011, 15.00 Uhr

Trainingsgruppe

Gertrude Stummer

Pfarrheim—Anna-Steurer-G.

2, 2752 Wöllersdorf

Info: 02627/813 28

ZÖBERN

DO, 29.09.2011, 14.00 Uhr

Trainingsgruppe

Anneliese Eisner

Pfarre Zöbern

Kircheng. 1, 2871 Zöbern

Info: 02254/734 32

ZWINGENDORF

MO, 09.01.2012, 17.00 Uhr

Trainingsgruppe

Eva Strobl

Alte Schule,

2063 Zwingendorf

Info: 02552/2367

Gefördert durch die Gesunde

Gemeinde Zwingendorf.

„Gemma raus“ - Bewegung im Freien



Für Seniorinnen und Senioren gibt es in Wien inzwischen fünf spezielle Generationen-Aktiv-Parks, die nach Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation realisiert wurden. Neben der geistigen und körperlichen Betätigung fördert dieses Konzept den sozialen Austausch von Jung und Alt. In Zusammenarbeit mit der Sportmedizin der Universität Wien wurden zahlreiche Geräte zum Training der Geschicklichkeit aufgestellt. Diese sind auf die Bedürfnisse älterer Parkbesucher und Parkbesucherinnen abgestimmt, die der Stärkung der körperlichen und geistigen Mobilität dienen. Durch spezielle Übungen können hier die wichtigsten Muskeln gezielt gekräftigt werden. Generationenparks sind Orte der Begegnung,

der Kommunikation, der Bewegung, aber auch der Ruhe.

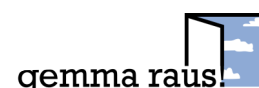
Rudolf-Bednar Park (2., Nordbahngelände, Fanny Mintz-G.) - Am Fr, 16. Sept., 10-11.30 Uhr und am Fr, 7. Okt. 2011, 14.30—16 Uhr stellt Trainer Daniel Dick die Vielseitigkeiten des Bewegungsparks vor. Info: 01/51 552-3604 oder 3320.

Wilhelm-Neusser-Park (4., Leibenfrosg. 10)

Generationenpark Rossau (9., Rossauer Lände gegenüber ONr. 33)

Miep-Gies-Park (12., Kabelwerk 1)

Generationenpark-Kagran (22., Anton-Sattler-G./ Steigenteschg./Meissnerg.)



LIMA-Tage in Marienkron, im Pichlschloss und am Rösslhof/Ramsau

Die TeilnehmerInnenzahl an allen LIMA-Tagen ist begrenzt.

Informationen und Anmeldungen im Katholischen Bildungswerk Wien bei Renate Skarbal,

Tel. 51552/3604 oder E-Mail: anmeldung@bildungswerk.at

Bitte beachten Sie, dass die Preise für 2012 noch keine Fixpreise sind. Der endgültige Preis steht erst im Jänner 2012 fest!

PICHLSCHLOSS

HERBST 2011

LIMA-Tage – „Eine Anleitung für Sie, in Körper, Geist & Seele aktiv zu bleiben“

Termin: Sa, 24. September – Sa, 1. Oktober 2011

Kursleiterinnen: Helga Herzog und Margarete Hillisch (LIMA-Trainerinnen)

Teilnahmebetrag: € 415,-, 7 Tage Vollpension inklusive LIMA-Trainingsprogramm.

Ort: Pichlschloss „Ihr Landsitz im Naturpark“ - 8820 Neumarkt-Mariahof i.d. Steiermark



PICHLSCHLOSS

FRÜHJAHR 2012

LIMA-Tage – „Gemeinsam statt einsam mit Freude und Geselligkeit“

Termin: Mo, 14. – Fr, 18. Mai 2012

Kursleiterinnen: Edeltraud Wandl und Helga Sedlecky (LIMA-Trainerinnen)

Kosten: 4 Tage Vollpension € 320,- inkl. LIMA-Programm, Tagesausflug und Eintritt

LIMA – „Lustvoll gehen und wandern“

Bewegung schafft Wohlbefinden - Wirbelsäule - Gedächtnis - Seele

Termin: Sa, 19. – Di, 22. Mai 2012

Kursleiterinnen: Edeltraud Wandl (LIMA-Trainerin) und Maria Brunner (Lehrbeauftragte für Ismakogie)

Kosten: 3 Tage Vollpension € 220,-

Kosten Gesamtpaket:

LIMA-Tage und LIMA-Wandern mit allen Sinnen

Termin: Mo, 14.– Di, 22. Mai 2012

8 Tage Vollpension € 540,- , Anzahlung: € 50,-,

Anmeldeschluss: 31. März 2012

Ort: Pichlschloss „Ihr Landsitz im Naturpark“

8820 Neumarkt-Mariahof i.d. Steiermark

EZ (ohne Aufschlag) mit Du, WC, Radio, Telefon, TV Dampfbad und der Fitnessraum stehen gratis zur Verfügung. Kneippanwendungen, Massagen und Kosmetik im Hause möglich.

Hotel Schneeberghof ****/Puchberg

HERBST 2011

LIMA-Aktivwochenende

Nordic-walking, LIMA-Programm, Gymnastik

Termin: Mi, 26. – So, 30. Okt. 2011

Kursleiterin: Helga Robnik

Kosten: DZ € 322,-, EZ € 378,- Halbpension

Freie Benützung von Hallenbad & Wellness Oase

Ort: Hotel Schneeberghof, Wr. Neustädterstr. 24,

2734 Puchberg—Information unter: 0664/818 26 16



KURHAUS MARIENKRON FRÜHJAHR 2012

LIMA-Tage – „Selbständigkeit, Konzentration und Beweglichkeit“

Termin: So, 6.-So, 13. Mai 2012

Kursleiterinnen: Margarete Hillisch und Sr. Immaculata

Kosten: 7 Tage Vollpension im Standardzimmer und Kursgebühr: € 606,-

Anmeldeschluss: 25. 3. 2012

Ort: Kneippkurhaus Marienkron, 7123 Mönchhof

Zahlreiche Freizeiteinrichtungen!



HOTEL RÖSSLHOF****/RAMSAU

FRÜHJAHR 2012

LIMA-Tage – „Aktiv am Fuße des Dachsteins“

Aufatmen, auftanken, neue Kraft schöpfen durch Wandern, Gymnastik, Gedächtnistraining

Termin: Sa, 30. Juni—Sa, 7. Juli 2012

Kursleiterin: Helga Robnik

Kosten: DZ ca. € 400,-, EZ ca. € 470,- Halbpension, LIMA-Programm, Gymnastik und Wandern € 30,-,

Anmeldeschluss: 14. Mai 2012

Information unter: 0664/818 26 16

Ort: Hotel Rösslhof****

Familie Royer, 8972

Ramsau am Dachstein

Freizeiteinrichtungen:

angenehmer Ruhebe-

reich, Finnische Sauna,

Türkisches Dampfbad,

wunderschöner Garten mit Liegewiese inmitten intakter

Natur, Hallenbad (ca. 80 m entfernt)



Veranstaltungen im SDS-Gesundheitszentrum am St. Josef-Krankenhaus in 1140 Wien

Anmeldung (unbedingt erforderlich) und Information: 01/878 44-5170, E-Mail: office-gz@sjk-wien.at,

www.sjk-wien.at

Alle Veranstaltungen finden im SDS-Gesundheitszentrum am St. Josef-Krankenhaus, Auhofstraße 189, 1130 Wien (U4 Hütteldorf) statt.

Kooperation des SDS-Gesundheitszentrums mit dem Katholischen Bildungswerk Wien.

Das Leben mit Demenz

pflegerische Tipps und medizinische Erklärungen

Leitung: Karola Kuhleway

Do, 15. Sept. – 6. Okt. 2011 (4x),

10-13 Uhr oder 15-18 Uhr

Teilnahmebeitrag: Euro 60,-

Max. 12 Personen

Starke Stimme

Die Sprech- und Singstimme

durch "Stimmgymnastik", Atemübungen, Stimmbildung entdecken und entwickeln.

Leitung: Ulrike Schumacher

Fr, 16. Sept. - 7. Okt. 2011 (4x),

18 - 19 Uhr

Teilnahmebeitrag: Euro 90,-

Mind. 6 Personen

Kraft aus dem Becken

Gymnastik für und mit dem Beckenboden

Anatomisch sinnvoll mit dem Beckenboden üben zur Vorbeugung von (bzw. bei) Gebärmutter-senkung, Inkontinenz, auch bei Lendenwirbelsäulenbeschwerden, bei Fußschwäche...

Leitung: Brigitte Drs

Mi, 28. Sept. – 16. Nov. 2011 (6x),

Mi, 30. Nov. 11 – 1. Feb. 2012 (6x),

16 – 17 Uhr

Teilnahmebeitrag: Euro 110,-

Tinnitus – Infoabend

Der Vortrag umfasst Informationen über die Entstehung, mögliche Ursachen, die Aufrechterhaltung des Symptoms Tinnitus sowie dessen Behandlung.

Leitung: Mag. Elke Müller-Soukop

Mi, 28. Sept. 2011, 19 Uhr

Teilnahmebeitrag: Euro 10,-

Augen-Seh-Training

Dieser Kurs ist für alle, denen die Gesundheit ihrer Augen ein Anliegen ist.

Trainerin: Marianne Wöss

Do, 29. Sept., 6. und 20. Okt. 2011,

18 – 19.30 Uhr

Teilnahmebeitrag: Euro 50,-

Mind. 5 Personen

Wenn ich an Grenzen komme

Spiritueller Impulsnachmittag

In den „begrenzten“ Möglichkeiten meiner Biografie zu einem erfüllten Leben finden!

An diesem Nachmittag wollen wir den persönlichen Grenzerfahrungen Raum geben, uns der spirituellen Kraftquellen neu bewusst werden und Grenzen als Herausforderung zur vertieften Lebensgestaltung wahrnehmen.

Leitung: Sr. Maria Schlackl sds,

Sr. MMag^a. Teresa Schackl sds,

Mag^a. (FH) Kathrin Unterhofer

Sa, 8. Okt. 2011, 15 – 18 Uhr

Teilnahmebeitrag: Euro 12,-



Grenzen erleben als Ressource & Polarity Yoga

Entdecken und spüren Sie Ihre körperlichen Grenzen und stärken Sie Ihr Vertrauen in die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse.

Leitung: Mag. Brigitte Lausecker

Sa, 15. u. 22. Okt. 2011, 10–13 Uhr

Teilnahmebeitrag: Euro 80,-

Mind. 5 Personen

Der heilsame Schlaf

- "Sounder Sleep System™" Haben Sie Schlafprobleme?

Das Sounder Sleep System™ ist eine effektive Methode zur Verbesserung der Schlafqualität, des wieder Ein- und Durchschlafens und des Wachseins.

Leitung: Helmut Gebetshuber

Fr, 4. Nov – 2. Dez (5x) 2011,

18 – 19.30 Uhr

Teilnahmebeitrag: Euro 85,-

Mind. 6 Personen

Glückliche Schuld

Schulderfahrung ist Grenzerfahrung mit Wachstumspotential.

Persönliche Schuld mag die Schamröte ins Gesicht treiben, aber sie muss uns nicht die Würde nehmen, sie kann Beine machen und neues Leben schenken, vorausgesetzt, sie findet in einer Kultur der Vergebung und nicht am Pranger öffentlicher Hinrichtung statt.

Vortragender:

Dr. Arnold Mettnitzer,
Theologe und Psychotherapeut

Mi, 9. Nov. 2011, 19.30 Uhr

Teilnahmebeitrag: Euro 10,-

5 Jahre Biografiearbeit in LIMA-Trainingsgruppen

„Meine Mutter hatte einen Hausfreund.“ - "Jetzt, wo Sie davon reden, erinnere ich mich wieder, meine Großmutter hat auch einen gehabt." Die beiden älteren Damen, die sich da unterhalten, unterstellen ihren Vorfahren keinen lockeren Lebenswandel. Vielmehr handelt es sich um einen vom "Aussterben" bedrohten Begriff.

Der Austausch von Begriffen, Wörtern und Dingen, die in Vergessenheit geraten zu drohen, diente als Anlass für ein Zusammentreffen von Teilnehmer/innen aus LIMA-Trainingsgruppen. In einer kleinen Broschüre wurden gesammelte Wörter und ihre „Übersetzung“ mit erläuternden Geschichten, Reimen und Bildern präsentiert. Den festlichen Rahmen dafür bildete das Jubiläum „5 Jahre Biografiearbeit im Rahmen der LIMA-Trainingsgruppen“ am 6. Juni 2011 in der Erlöserkirche in Wien.



Die vier LIMA-Trainingsgruppen aus Purkersdorf, Rodaun, Erlöserkirche Endresstrasse und Königin des Friedens hatten sich dem Schwerpunkt Biografiearbeit gewidmet. Wichtig war und ist vielen Teilnehmer/innen, die über längere Zeit, oft über viele Jahre mit dabei sind, das Gruppenerlebnis, das Gespräch und der Erfahrungsaustausch in der Trainingsgruppe. In diesem Sinne beschäftigten sich die Teilnehmer/innen im Rahmen des Projektes Biografiearbeit in jeder Trainingseinheit mit der eigenen Geschichte: Warum denke ich so? Wie war das früher? Was hat sich verändert? Wie bin ich zu dem geworden, was ich heute bin?

Eine der Teilnehmerinnen meint: „In LIMA reden wir über ganz verschiedene Themen, und oft kommt etwas dabei heraus, über das man dann zu Hause allein noch einmal nachdenken muss!“

„Am besten hat mir das Semester gefallen, in dem wir über die ersten Nachkriegsjahre geredet und geschrieben haben. Die Erinnerung an das, was wir damals erreicht haben, gibt selbst heute noch ein Gefühl der Hoffnung“, stellte eine andere Teilnehmerin fest, als die Broschüren der letzten fünf Jahre noch einmal begutachtet wurden. „Man vergisst so Vieles, und wenn dann die Anderen erzählen, fällt es einem wieder ein und die alte Zeit kommt zurück!“, erklärt einer der Teilnehmer.

Übrigens: den Hausfreund haben die beiden Damen als „Kochstelle, die auf den Herd gesetzt wird, um sparsamer zu kochen“, beschrieben.

Getrud Skritek

F.d.l.v.:
Katholisches Bildungswerk Wien - LIMA-Lebensqualität im Alter
Renate Skarbal
Stephansplatz 3/2.Stock, 1010 Wien
Tel.: 01/51 552-3604, office@bildungswerk.at
Foto: BilderBox.com, bildungswerk.at, Privat.
Stand: August 2011
Irrtum /Änderungen vorbehalten!

Katholisches
Bildungswerk Wien

LIMA Lebensqualität im Alter

weiterwissen.at
Forum Katholischer Erwachsenenbildung

SeniorenWien
Monat der
Senioren
1. Oktober bis 31. Oktober 2011

KULTUR
NIEDERÖSTERREICH

BILDUNG
Stadt Wien

bm:uk

bmask
BUNDESMINISTERIUM FÜR
ARBEIT, SOZIALES UND
KONSUMENTENSCHUTZ

LQ
W
ArtSet®
Qualitätstestiert
bis 29.09.2012