

**Infotreffen
und
Schnupper-
stunden**

... führen der Bayerische Landesverband, Diözesanverbände, Zweigvereine des Katholischen Deutschen Frauenbundes sowie andere Bildungsträger durch. Angesprochen sind alle Interessierten ab 55 Jahren, die sich auf das Alter vorbereiten möchten.

Auf Anfrage
kommen die Kursleiterinnen gerne in Ihren Zweigverein, um das Projekt „Lebensqualität fürs Alter“ vorzustellen. Für diese Schnupperstunden wird keine Teilnahmegebühr erhoben.

Die KDFB-Diözesanverbände haben Ansprechpartnerinnen benannt. Diese beantworten eventuelle Fragen, stellen das Projekt in Ihrem Zweigverein vor oder verweisen Sie an zuständige Personen.

**Ansprech-
partnerinnen**

DV Augsburg: Maria Hierl,
Tel.: 0 82 32 / 89 55

DV Bamberg: Marianne Wiesmüller,
Tel.: 0 91 90 / 99 73 83

DV Eichstätt:
Barbara Schuster, Tel.: 0 98 75 / 15 27
Rita Niedermayer, Tel.: 09181 / 3 15 39

DV München und Freising:
Maria Sojer, Tel.: 0 86 62 / 26 26

DV Regensburg: Marlene Holst,
Tel.: 0 94 44 / 14 44

DV Speyer: Lucia Walter,
Tel.: 0 63 21 / 48 73 30

**Ausbildung
zur
Kursleiterin**

Das Bildungswerk des Bayerischen Landesverbandes des Katholischen Deutschen Frauenbundes bildet Kursleiterinnen aus. Die Standards für diese Ausbildung erfahren Sie in den Projektinformationen auf unserer Homepage.

**Studientag zur Einführung in das
Projekt „Lebensqualität fürs Alter“**

Termin: 28. 3. 2011, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Augsburg, Haus St. Ulrich
Leitung und Referentin:
Christel Mittermaier, KDFB

**Kursleiterinnen-Basisschulung
in vier aufeinander aufbauenden
Blöcken**

Termine:
1. Block: 16. - 17. Mai 2011
2. Block: 19. - 20. Sept. 2011
3. Block: 17. - 18. Okt. 2011
4. Block: 21. - 22. Nov. 2011
Ort: Augsburg, Haus St. Ulrich
Referentinnen:
Christel Mittermaier und Team

Unsere Teilnahmegebühren sind im Jahresprogramm 2011 und in den Einladungsblättern, die Sie bei uns anfordern können, aufgeführt.

Der KDFB bietet außerdem **regelmäßige Fortbildungen** für Kursleiterinnen an.

**Projekt-
Referentin
beim
Bayerischen
Landesverb.
des KDFB**

Christel Mittermaier
Bayerischer Landesverband des
Katholischen Deutschen Frauenbundes
Schraudolphstr. 1
80799 München
Tel.: 0 89 / 2 86 23 - 718
Fax: 0 89 / 28623-799
E-Mail: mittermaier@frauenbund-bayern.de

Herausgeber: Bayer. Landesverband des KDFB
Stand: September 2010

www.frauenbund-bayern.de



Trainingsprogramm

in Zusammenarbeit

mit dem Landesforum
Kath. Seniorenarbeit Bayern

und der
Kath. Erwachsenenbildung



Lebensqualität fürs Alter

Das Gesamtkonzept

... legt Wert darauf, die **Lebensqualität** zu steigern, die mehr als nur Selbständigkeit ist. Das Besondere an diesem Trainingsprogramm ist die Verknüpfung von vier zentralen Bereichen, die Ihre Lebensqualität im Alter steigern:

Gedächtnistraining

Psychomotorik

Alltagsfähigkeiten

Lebenssinn

Gedächtnistraining

Nachlassende Gedächtnisleistung ist nicht nur objektiv feststellbar, sie wird auch subjektiv stark beeinträchtigend erlebt. Ausgehend von der konkreten Lebenssituation helfen leicht zu erlernende Gedächtnistechniken bei der Bewältigung des täglichen Lebens. Eine Kombination mit Bewegung ist besonders wirkungsvoll.

Psychomotorik

Ausreichende Bewegung ist für ältere Menschen lebensnotwendig. Das psychomotorische Training verknüpft körperliches und geistiges Aktivsein, fördert Entspannung und Wohlbefinden und bereitet in einer Gruppe obendrein viel Spaß.

Alltagsfähigkeiten

Entscheidend für die Bewältigung des Alltags sind der sinnvolle Einsatz von Fähigkeiten und Fertigkeiten in der modernen Lebensumwelt. Sie lernen ausgewählte Themen aus dem Alltag älterer Menschen kennen: Ernährung im Alter, Wichtiges rund um Pflegeversicherung und Rechtliche Betreuung, soziale Kompetenzen oder Ehrenämter fürs „dritte Lebensalter“.

Lebenssinn

Ausgehend von persönlichen Lebenserfahrungen gibt dieser Bereich wertvolle Hilfen, um Zufriedenheit und Lebenssinn zu erlangen. Unser Ansatz soll Freude am Glaubensleben im Alltag vermitteln. Die Beschäftigung mit dem christlich geprägten Jahreslauf sowie mit Frauengestalten der Bibel und der Kirche bieten Orientierung, Halt und Trost in unterschiedlichen Lebenslagen.

< Frauenspezifischer Schwerpunkt <

Der KDFB führt die Gruppentreffen mit vielen frauenspezifischen Themen durch und legt Wert auf eine geschlechtergerechte Sprache.

Wissenschaftliche Grundlage

Die wissenschaftliche Grundlage für dieses Projekt ist die SIMA-Studie der Universität Erlangen-Nürnberg. SIMA ist ein Kürzel für „Selbständigkeit im Alter“. Die Bände des „SIMA-Projekts“ sind das Fundament der Kursleiterinnen-Basischulung in den Bereichen Gedächtnistraining und Kompetenztraining.

Kurs-Gruppen

... treffen sich **einmal in der Woche zu 1 ½ Stunden**. Trainiert eine Gruppe mindestens ein Jahr, dann zeigen sich die positiven Effekte, die in der SIMA-Studie der Universität Erlangen-Nürnberg festgestellt wurden. Diese Senioren-**Bildungsarbeit** erweitert die Seniorenarbeit um einen völlig neuen Aspekt – sie bereitet aufs Älterwerden vor. Sowohl herkömmliche Seniorentreffen als auch Gruppen des Projekts „Lebensqualität fürs Alter“ haben ihre eigenen Ziele und bestehen nebeneinander in einer Gemeinde.

Wo Sie Kursleiterinnen des KDFB vor Ort finden können, erfahren Sie im Internet unter www.frauenbund-bayern.de Klicken Sie das Stichwort „Mitmachen“ und dann „Projekte“ an.

Zusammenarbeit mit Bildungswerken

Die Kursgruppen bietet der KDFB eigenständig oder in Zusammenarbeit mit den katholischen Kreis-, Stadt- oder Regionalbildungswerken an. Mancherorts ist für das Projekt die Kurzform „LeA“ eingeführt. In der Regel treffen sich die Kursgruppen im Pfarrheim.

Kosten

Bei gleicher Qualität unserer Kurse ergeben sich unterschiedliche Kursgebühren durch unterschiedliche Raumkosten und das Kostengefälle zwischen verschiedenen Regionen in Bayern. 10 Treffen kosten etwa zwischen 30,00 und 50,00 €. Bitte fragen Sie in der KDFB-Diözesangeschäftsstelle, bei der zuständigen Ansprechpartnerin des KDFB-Diözesanverbandes oder bei der einzelnen Kursleiterin nach.