

Wer alt werden will, muss rechtzeitig damit anfangen!

### **LimA-Kurs „Das Älter werden aktiv gestalten“ im Bürgerspital Aalen**

Im Alter fit bleiben, wer möchte das nicht? Untersuchungen der letzten zwei Jahrzehnte belegen, dass durch das längerfristige Üben und Kombinieren von Bewegungs- und Gedächtnisübungen nachhaltige Effekte für die Gesundheit und Selbständigkeit im Alter erzielt werden können. Von den Diözesen Freiburg und Stuttgart wurde hier ein Trainingsprogramm zum Thema „Lebensqualität im Alter“ entwickelt. Daraus entstand der LimA (Lebensqualität im Alter) – Kurs, der vier Bereiche umfasst:

#### **Gedächtnis –**

mit Freude geistig fit bleiben

#### **Bewegung –**

beweglich bleiben und sich entspannen

#### **Alltagsfähigkeiten –**

sich auf neue Herausforderungen einstellen, selbständig bleiben

#### **Lebenssinn –**

das eigene Leben gestalten - Kraftquellen finden

Diese 4 Grundsäulen dienen dazu, mit Freude und Spaß in der Gemeinschaft daran zu arbeiten, dass die Lebensqualität im Alter erhalten bleibt. Zur aktiven Auseinandersetzung regen Texte und Märchen an. Aufgelockert wird die Einheit mit themenbezogenen Gedächtnisspielen, leichten Gymnastikübungen und gemeinsamen Tanz.

Zu den LimA- Kursen sind Frauen und Männer aller Konfessionen und Weltanschauungen eingeladen. Der Kurs richtet sich sowohl an bisherige Teilnehmerinnen und Teilnehmer, als auch an Neueinsteiger.

#### **Kurstermine:**

jeweils mittwochs, 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2018, 09:30–12:00 Uhr im Bürgerspital Aalen. Referentin ist Karin Specht, keb Bildungsreferentin und zertifizierte Leiterin von LimA-Kursen. Die Kurskosten belaufen sich auf 30,00 €. Ermäßigungen gibt es mit dem Aalener Familien- und Sozialpass.

Weitere Informationen und Anmeldung bis Donnerstag, 04.10.2018 bei der Katholischen Erwachsenenbildung, Tel. 07361 / 590 30 oder per Email unter [info@keb-ostalbkreis.de](mailto:info@keb-ostalbkreis.de).