

# Jungbleiben mit Körper, Geist und Seele

Noch nie war die Lebenserwartung so hoch wie heute. Um das Alter genießen zu können, ist es aber auch wichtig, dass Sie möglichst lange sowohl geistig als auch körperlich fit bleiben.

Selbstständigkeit bis ins hohe Alter ist entscheidend für die Lebensqualität. Dafür kann man etwas tun.

Der Katholische Deutsche Frauenbund und die Altenseelsorge im Bistum Augsburg verfügen über kompetente Referentinnen, die seit Jahren als Gedächtnistrainerinnen oder als Kursleiterinnen für „Lebensqualität fürs Alter“ (LeA®) tätig sind. Beide Trainingsprogramme richten sich an Frauen und Männer ab 50 Jahren. In beiden Angeboten können Sie mit Spaß und Freude Ihre geistige, aber auch körperliche Fitness schulen. Sie erleben ein abwechslungsreiches und ganzheitlich gestaltetes Angebot, in dem Körper, Geist und Seele angesprochen werden.



Fotos: Angelika Bardehle



Nutzen Sie dieses Angebot für Ihre Gruppe vor Ort und in Ihren Gemeinden und Pfarrgemeinden. Laden Sie eine Referentin aus Ihrer Region ein und überzeugen Sie sich, dass es Freude macht, gemeinsam mit anderen die Hirnleistungen zu aktivieren, seine Kompetenz zu steigern und mit Bewegungsübungen neuen Schwung ins Leben zu bringen und dadurch länger fit und selbstständig zu bleiben.



**Folgende Angebote bieten wir Ihnen:**



## Lebensqualität fürs Alter (LeA®)

Dieses Angebot beinhaltet:

- Gedächtnistraining
- Psychomotorische Übungen
- Kompetenztraining für die Organisation und Bewältigung des Alltages
- Sinn- und Glaubensfragen
- Frauenspezifische Fragen und Themen

## Ganzheitliches Gedächtnistraining (GG)

In Kombination mit psychomotorischen Übungen werden vor allem folgende Hirnleistungen aktiviert:

- Wahrnehmung
- Konzentration
- Merkfähigkeit
- Wortfindung
- Formulierung
- Assoziatives Denken
- Logisches Denken
- Strukturieren
- Urteilsfähigkeit
- Fantasie und Kreativität
- Denkflexibilität

Bei beiden Angeboten handelt es sich um ein **mehrteiliges** Angebot, d.h. je nach Absprache mit der Referentin werden 5 bis 10 Einheiten (jeweils 1,5 Stunden) vereinbart.

**Beide Angebote beziehen Körper, Geist und Seele mit ein. Sie machen Spaß und bewirken, dass Sie bei gezieltem Training länger fit und selbstständig bleiben.**

*Je früher Sie damit beginnen, um so besser!*

## Wie können Sie ein Angebot für Ihren Zweigverein oder für die Seniorinnen und Senioren in Ihrer Gemeinde oder Pfarrgemeinde vereinbaren?

### 1. Terminvereinbarung mit einer Referentin

Sie haben sich entschieden, „Jungbleiben mit Körper, Geist und Seele“ anzubieten. Dann vereinbaren Sie direkt mit der Referentin Ihrer Wahl einen Termin.

Eine Liste mit Referentinnen finden Sie unter [www.frauenbund-augsburg.de](http://www.frauenbund-augsburg.de) oder unter [www.seniorenpastoral.de](http://www.seniorenpastoral.de) oder fordern Sie telefonisch unter Tel. 0821 3166-3444 oder 0821 3166-2222 eine Referentinnenliste an.

### 2. Unterlagen und Informationen zur Veranstaltung

Die Referentin meldet uns die mit Ihnen vereinbarten Termine und den Veranstaltungsort. Daraufhin schicken wir Ihnen alle Unterlagen und Informationen zu, die Sie für die Durchführung der Veranstaltung brauchen.

### 3. Veröffentlichung der Veranstaltung

Die Veranstaltung muss offen für Interessierte ausgeschrieben werden, da sie durch Mittel der Erwachsenenbildung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus gefördert wird. Aus allen Veröffentlichungstexten (Zeitung, Plakat, Flugzettel, Pfarrbrief, Rundbrief ...) muss ersichtlich sein, dass alle Interessierten eingeladen sind. Nach der Veranstaltung senden Sie uns innerhalb von zwei Wochen einen Nachweis über die Veröffentlichung zusammen mit den Abrechnungsunterlagen.

### 4. Teilnehmer/innenzahl

Es sollten 10 bis 12 Personen teilnehmen. Um das zu gewährleisten, arbeiten Sie bitte mit Anmeldung. Dann können Sie auch der Referentin rechtzeitig absagen und diese muss sich nicht vergebens auf den Weg machen.

### 5. Teilnahmegebühren

Das Bildungswerk übernimmt das Honorar und die Fahrtkosten für die Referentin Ihrer Veranstaltung. Um diese Kosten teilweise zu decken, erheben wir eine Teilnahmegebühr in Höhe von 4,00 Euro pro Person. Kosten, die den Referentinnen für Material, wie z.B. Kopien, entstehen, werden auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

Alle Informationen finden Sie auch auf unserer Website unter [www.frauenbund-augsburg.de/themen-projekte/gedaechtnistraining](http://www.frauenbund-augsburg.de/themen-projekte/gedaechtnistraining)



*Gedächtnistraining in der Gruppe macht Freude und hält Sie in Schwung. Fordern Sie am besten gleich die Referentinnenliste an!*



#### Bischöfliches Seelsorgeamt Altenseelsorge

Kappelberg 1, 86150 Augsburg  
Tel. 0821 3166-2222, Fax 0821 3166-2229  
E-mail: [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)  
[www.seniorenpastoral.de](http://www.seniorenpastoral.de)



Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund

#### Bildungswerk des Katholischen Deutschen Frauenbundes Diözesanverband Augsburg e.V.

Kitzenmarkt 20/22, 86150 Augsburg  
Tel. 0821 3166-3444, Fax 0821 3166-3449  
E-mail: [frauenbund.mitgliederverwaltung@bistum-augsburg.de](mailto:frauenbund.mitgliederverwaltung@bistum-augsburg.de)  
[www.frauenbund-augsburg.de](http://www.frauenbund-augsburg.de)



Sie finden uns auch auf Facebook:  
[www.facebook.com/FrauenbundAugsburg](https://www.facebook.com/FrauenbundAugsburg)



Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund

## Jungbleiben mit Körper, Geist und Seele

Mehrteiliges Kursangebot für  
Seniorinnen und Senioren



*Halten Sie sich fit!*