

*Alt sein
ist eine ebenso
schöne Aufgabe
wie jung sein*

Hermann Hesse



**Nehmen Sie teil!
Alle sind eingeladen.**

LISA ist ein Projekt des
Caritasverbandes für den Kreis
Gütersloh e.V. in Zusammenarbeit
mit dem Dekanatsbildungswerk.

Informationen

Seminar:

Ort: Bauernhaus Spexard,
Lukasstr. 14
33332 Gütersloh

Zeit: 10 Mittwochvormittage
ab dem 18. Februar 2015
von 9.00 Uhr – 11.30 Uhr

Gebühr: 65,-- €/ Person

Leitung: Karin Gehle
Elisabeth Gierecker

Weitere Auskünfte und Anmeldung bei:

Caritasverband
für den Kreis Gütersloh e.V.

Mechtild Reker, Tel.: 05241/9883-15

LEBEN
MIT
SELB**S**TÄNDIGKEIT
ALM**A**TER

Ein neues Kursangebot für

Gedächtnis

Bewegung

Alltagsfähigkeiten

Lebenssinn



Caritas
Gütersloh

Helpen. Pflegen. Beraten.

Leben mit Selbständigkeit im Alter

Wir laden Sie ein, in einer
„Leben mit Selbständigkeit im
Alter“ Gruppe etwas für Ihre
Gesundheit an Körper, Geist
und Seele zu tun.

Diese Gruppe bietet kombinierte
Trainingsangebote in vier
Lebensbereichen:

Gedächtnis

mit Spaß geistig fit bleiben –
erinnern, behalten

Bewegung

den Körper bewegen –
Entspannung üben

Alltagsfähigkeiten

offen für Veränderungen –
Anforderungen positiv sehen

Lebenssinn

Lebensfragen zulassen –
Grenzen akzeptieren

Für Sie ist wichtig, ...

- Ihr Älterwerden aktiv zu gestalten
- Bis ins hohe Alter möglichst selbstständig zu sein
- Neue Menschen kennen zu lernen
- Gemeinsam Spaß zu haben
- ...



... dann sollten Sie teilnehmen am
Projekt

LEBEN
MIT
SELB**S**TÄNDIGKEIT
IM **A**LTER

... und wie buchstabieren Sie
„Leben mit Selbständigkeit
im Alter“?

Selbst etwas erleben
Erleben von Glück – täglich neu
Leise werden
Beweglich bleiben
Suchen, sich sehnen
Trauer teilen
Änderungen wahrnehmen
Neues entdecken
Danken
Im Leben sein
Gelassenheit üben
Konsequent handeln
Entscheidungen treffen
In sich hören
Täglich neu beginnen