

# Selbstständig im Alter

*Seminarreihe beginnt am 18. Februar*

■ **Kreis Gütersloh (NW)**. Leben mit Selbstständigkeit im Alter (LISA) – wünscht sich das nicht jeder? Ende Februar startet ein LISA-Seminar, veranstaltet vom Caritasverband. Das Angebot bietet Frauen und Männer ab 55 Jahren, sich mit dem eigenen Älterwerden zu befassen, etwas für die Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität zu tun und das Leben selbstbewusst, sozial eingebunden und sinnerfüllt zu gestalten.

Das Seminar mit dem Leitgedanken „Alt sein ist eine ebenso schöne Aufgabe wie jung sein“ wird als Seminarreihe angeboten im Bauernhaus Spexard, Lukasstraße 14, jeweils mittwochs, ab 18. Februar von 9 bis 11.30 Uhr. Die Leitung haben Karin Gehle und Elisabeth Gierecker

Die Seminarleiterinnen Karin Gehle und Elisabeth Giere-

cker werden in dieser Zeit gemeinsam mit den Teilnehmern die Bereiche Leben – Lernen – Handeln in einen engen Zusammenhang bringen. Die Förderung der Gesundheit an Körper, Geist und Seele ist das Ziel von LISA.

Mechtild Reker, Fachberaterin für Seniorenarbeit beim Caritasverband unterstützt das Leitungsteam bei den Vor- und Nachbereitungen, gibt Auskünfte und nimmt Anmeldung entgegen unter Tel. 05241/9883-15 entgegen.

Eine Teilnehmerin, die an einem Seminar teilgenommen haben, berichtet, was sie gelernt hat und was für sie der Erfolg war. „Den Schritt zu wagen, an diesem Kurs teilzunehmen, war eine Überwindung. Aber ich bin froh, dass ich es gemacht habe, denn LISA hat mein Leben bereichert“ berichtet Ella Luxen.



**Betreuen das Seminar:** Karin Gehle, Mechtild Reker und Elisabeth Gierecker (v.l.).