

LEHRGANG FÜR REFERENT:INNEN

alt jung sein ist ein Projekt des Katholischen Bildungswerks Vorarlberg und bietet in Kooperation mit Gemeinden wertvolle Aktivitäten für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase 65+. Das Kursprogramm für Referent:innen richtet sich speziell an Interessierte, die Senior:innen dabei begleiten und ihr eigenes Leben dadurch bereichern möchten.

Veranstaltungsort: Kloster Bezau
Teilnahmebetrag: € 840 + Kosten für Übernachtung und Verpflegung. Nach Abschluss des Lehrgangs und zwei durchgeführten Kursen werden € 170 rückerstattet.

Informationen und Anmeldung
Doris Bauer-Böckle
M: +43 676 83240 1102
E-Mail: doris.bauer-boeckle@kath-kirche-vorarlberg.at
Aktuelle Infos: www.altjungsein.at

6 RITUALE UND SPIRITUALITÄT

Unser Leben braucht Rhythmen und feste Zeiten. Unser Leben braucht Unterbrechungen! Wir wollen einen gesunden Blick darauf werfen, wie unser Alltag immer wieder heilsam unterbrochen und bereichert werden kann durch Rituale, gute Bräuche und feste Zeiten. „Alles hat seine Zeit“ ... dafür wollen wir uns Zeit nehmen!

Herma Sutterlüty » 1.2.2024

7 DIGITALE KOMPETENZ

Der Mensch wird älter, die Technik jünger. Wir halten Schritt mit Smartphone, Tablet und Co. und deren sinnvollen Einsatz.

Edith Simöl » 19.2.2024



www.altjungsein.at

„Ich werde für immer dankbar sein, für die Schätze und Lebenserfahrungen, die die Teilnehmer:innen mit mir geteilt haben.“

Petra



8 TÄNZE IM SITZEN

Auch sitzend kann getanzt werden. Mit und ohne Handgeräte werden verschiedene Methoden gezeigt, wie das Tanzen im Sitzen vermittelt werden kann.

Pia Schlosser » 11.3.2024

9 KURSGESTALTUNG

Gruppenleitung in Theorie und Praxis. Im Zusammenführen der einzelnen Modul-Inhalte zeigt sich der rote Faden, der sich durch alle Kurseinheiten zieht. Nach diesem Konzept werden in der Ausbildungsgruppe Stundenbilder erarbeitet und gemeinsam geübt.

Sabine Jörns-Mathis » 11./12.3.2024

10 PRAXIS

Lernen im Tun. April – Mai 2024 bei einer alt jung sein- oder ned lugg lau-Referentin hospitieren und dabei selbst eine Einheit gestalten.

» April – Mai 2024



11 ABSCHLUSSGESPRÄCHE UND ZERTIFIKATSVERLEIHUNG

Zum Abschluss des Lehrganges findet ein Reflexionsgespräch statt. Meilensteine sollen gefeiert werden! Festliche Verleihung der Zertifikate

» 27.6.2024

alt
gnuj
sein



LEHRGANG

November 2023 – Juni 2024

Eine vielschichtige Ausbildung für Referent:innen

1, 2, 3 und 4 – Nicht nur Gedächtnis-
training machen wir. Den Teilnehmen-
den bieten wir ein breites Spektrum
für die Arbeit mit älteren Menschen.

1 EINFÜHRUNG IN DIE BIOGRAFIEARBEIT

Praktisches, Theoretisches und Persönliches zum
großen Thema Biografiearbeit mit Senior:innen.
Aktives Ausprobieren, Üben und Entdecken
ermöglicht uns einen intensiven und konkreten
Zugang zur späteren Arbeit mit Gruppen. Eine
Auseinandersetzung mit unserem Bild vom Altern.

Manuela Steger » 13./14.11.2023



www.altjungsein.at

„Altern ist Teil des
Lebens. Mich schon
jetzt damit auseinander-
zusetzen hilft mir dabei,
bewusster zu leben
und es macht Freude!“

Johanna



2 GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRaining

Gehirn – Gedächtnis – Lernen, eine Einführung
in Didaktik und Methoden des Gedächtnistrainings.
Inklusive vieler Übungen zu Konzentration,
Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit,
Wortfindung und logischem Denken.

Barbara Offner » 4./5.12.2023

3 GRUNDLAGEN DER KOMMUNIKATION

Was ist Kommunikation und wie
funktioniert sie? Von Kommunikations-
störungen und möglichen Antworten darauf.

Online

Cecilia Bischofberger » 9.1.2024



„Ich genieße es, Teil einer
Gruppe zu sein, deren
Teilnehmer:innen mit viel
Wohlwollen füreinander
und großem Engagement
an einem gemeinsamen
Ziel arbeiten.“

Wolfgang

www.altjungsein.at

4 PSYCHOMOTORIK

Den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit sehen.
Es geht um Grundlagen und physikalische Komponenten
von Bewegung, um Wissen über Bewegungsketten und
den sensomotorischen Kreislauf. Und vor allem um ganz
viel praktische Übungen inklusive Sturzprävention.

Michael Frohmader » 15./16.1.2024

5 MEDIZINISCHE ASPEKTE DES ALTERNS

Wie sieht die Medizin das Alter und
das Altern? Von demenzieller Entwicklung
und Erkrankung.

Online

Alberg Lingg » 30.1.2024

1 EINFÜHRUNG IN DIE BIOGRAFIEARBEIT	Manuela Steger	Mo/Di 13./14.11.2023	jeweils 9-17 Uhr + 19-21 Uhr
2 GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRaining	Barbara Offner	Mo/Di 4./5.12.2023	jeweils 9-17 Uhr
3 GRUNDLAGEN DER KOMMUNIKATION	Cecilia Bischofberger	Di 9.1.2023	18.30-20 Uhr
4 PSYCHOSOMATIK	Michael Frohmader	Mo/Di 15./16.1.2024	jeweils 9-17 Uhr
5 MEDIZINISCHE ASPEKTE DES ALTERNS	Alberg Lingg	Di 30.1.2024	18.30-20 Uhr
6 RITUALE UND SPIRITUALITÄT	Herna Sutterlüty	Do 1.2.2024	14-21 Uhr
7 DIGITALE KOMPETENZ	Edith Simöl	Mo 19.2.2024	9-17 Uhr
8 TÄNZE IM SITZEN	Pia Schlosser	Mo 11.3.2024	9-12.30 Uhr
9 KURSGESTALTUNG	Sabine Jörns Mathis	Mo 11.3.2024 Di 12.3.2024	14-17 + 19-21 Uhr 9-17 Uhr
10 PRAXIS	alt jung sein Referent:innen	April – Mai 2024	
11 ABSCHLUSSGESPRÄCHE UND ZERTIFIKATS- VERLEIHUNG		Do 27.6.2024	19 Uhr