



## Einladung zum LIMA – Kurs (Lebensqualität im Alter)



- Lachen** – wirkt wie Medizin und darf in unserem Kurs nicht fehlen
- In uns gehen** – was ist mir wichtig?
- Miteinander** – statt einsam
- Annehmen** – auch die Meinung anderer Menschen akzeptieren
- Knacken** – wir werden so manche Rätselnüsse knacken
- Unterhalten** – die Gruppenarbeit bietet Gelegenheit zur Unterhaltung
- Reden** – beim Reden kumman die Leit zom
- Staunen** – über so manche Ergebnisse und schöne gemeinsame Stunden

### Ein LIMA - Kurs beinhaltet

- ☺ **Gedächtnistraining** – Steigerung der Merkfähigkeit
  - ☺ **Bewegungstraining** – Sich wohlfühlen u. beweglich bleiben
  - ☺ **Sinnthema und Alltagskompetenz** – mit Veränderungen umgehen können
- und ist für Frauen und Männer ab 60 Jahren bis ins hohe Alter geeignet.

**Wann:** Dienstag, 17. Mai 2022 um 14:30 Uhr

**Wo:** Sitzungssaal Gemeindeamt St. Marein-Feistritz

**Kursleiterin:** Rosa Seiger, Tel. Nr. 0664/515 00 70

**Anmeldung bis 12. Mai 2022 bei Rosa Seiger**

**Sollten Sie keine Fahrgelegenheit haben, besteht die Möglichkeit, den kostenlosen E-Auto-Fahrdienst Tel.Nr.: 0664/99 88 59 18 anzurufen!**

Die Kosten für diese Schnuppereinheit übernimmt die Diözese Graz – Seckau.

☺ Über eine rege Teilnahme würden wir uns sehr freuen! ☺