



## 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

- ☺ **Gedächtnstraining** – Steigerung der Merkfähigkeit
- ☺ **Bewegungstraining** – sich wohlfühlen u. beweglich bleiben
- ☺ **Sinnthema und Alltagskompetenz** – wir setzen uns mit unterschiedlichen Themen auseinander

**Wann:** 06.11.; 11.11.; 20.11.; 27.11. um 14,30 h

ca. 2 Stunden pro Einheit

**Wo:** Gemeindesaal St. Marein-Feistritz

**Kosten:** 15 Euro für 5 Einheiten

**Kursleiterin:** Rosa Seiger, Tel.Nr.: 0664 5150070

**Anmeldung:** bis 1. November 2024 bei Rosa Seiger

☺ Über eine rege Teilnahme würde ich mich sehr freuen! ☺

Ihre Seiger Rosa