

LIMA



LEBENSQUALITÄT IM ALTER

LIMA

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

GEDÄCHTNISTRaining

BEWEGUNGSÜBUNGEN

LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN

SINN- UND GLAUBENSFRAGEN

GEDÄCHTNISTRAINING

Tipps, Tricks und Übungen für ein besseres Gedächtnis, Förderung der Merkfähigkeit und der Konzentration

BEWEGUNGSÜBUNGEN

Übungen, die Spaß machen, die Koordination und Beweglichkeit fördern, sowie gemeinsame Tänze und Spiele

LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN

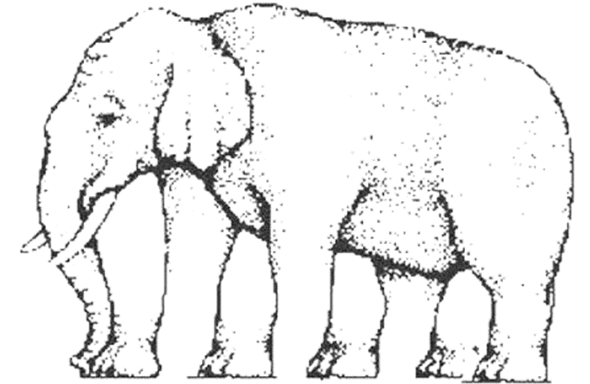
Veränderungen im Alter, Wohnen, Ernährung, neue Medien, Gespräche und Austausch mit anderen

SINN- UND GLAUBENSFRAGEN

Sinnvolle Gestaltung des Alterns, Hoffnungen und Sehnsüchte, Zweifel und Ängste, Krankheit und Leid, Einsamkeit, Abschied

fördert die kognitiven Leistungen durch

- Übungen für Konzentration und Aufmerksamkeit
- Wahrnehmungsübungen
- Erinnerungsarbeit
- Mnemotechniken
- Information über den theoretischen Hintergrund der Gedächtnisfunktion



GEDÄCHTNISTRaining

fördern die körperliche Aktivität und Bewegungssicherheit

- Beweglichkeitsübungen
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
- Atem- u. Entspannungsübungen
- Spiele und Tänze
- Ausdauer



BEWEGUNGSÜBUNGEN

beschäftigt sich mit verschiedenen Lebenssituationen

- Veränderung im Alter
- Ernährung im Alter
- Wohnen im Alter
- Soziales Netzwerk
- Umgang mit Krankheit



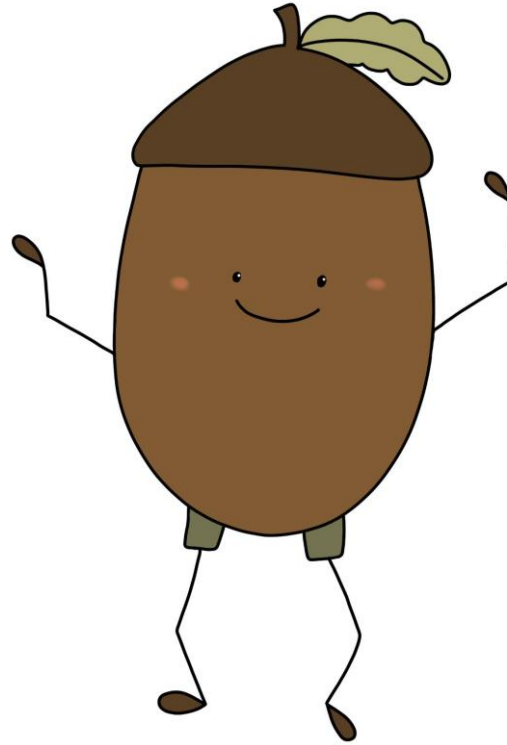
LEBENS- UND ALLTAGSTHEMEN

-
- Ausgesprochene Zweifel und Ängste
 - Hoffnungen und Sehnsüchte
 - Partnerschaft
 - Einsamkeit
 - Abschied nehmen
 - Sinnfragen



SINN- UND GLAUBENSFRAGEN

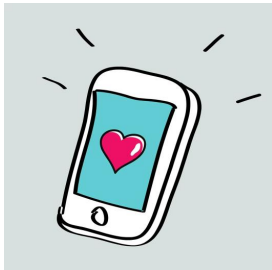
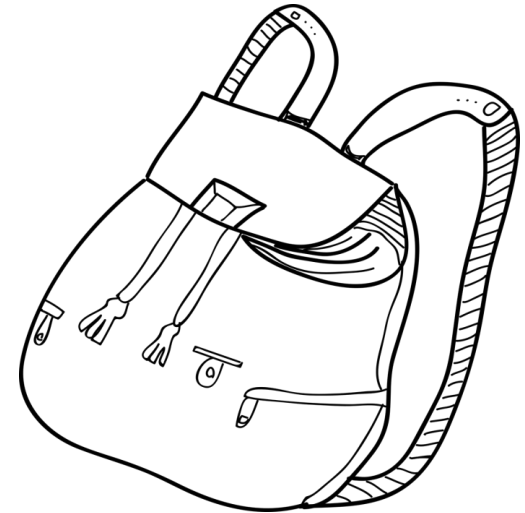
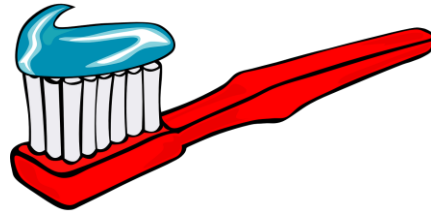
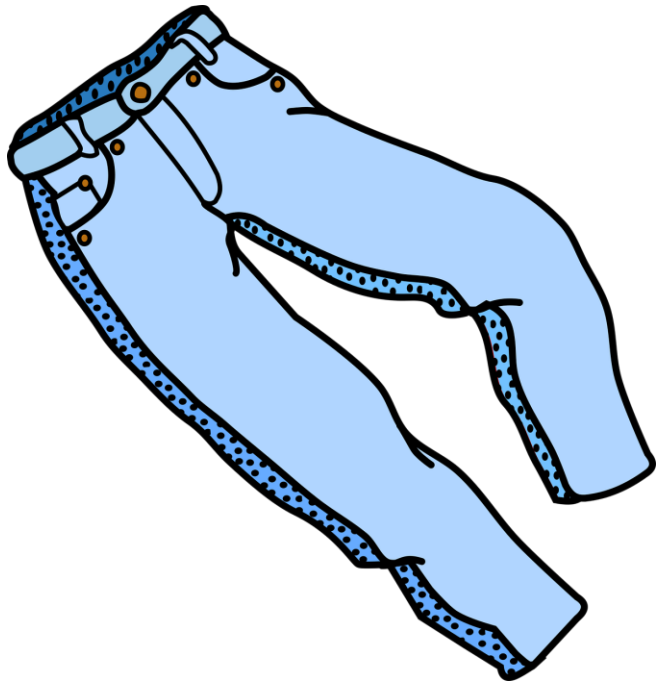
bewegte Kopfnüsse



ROM

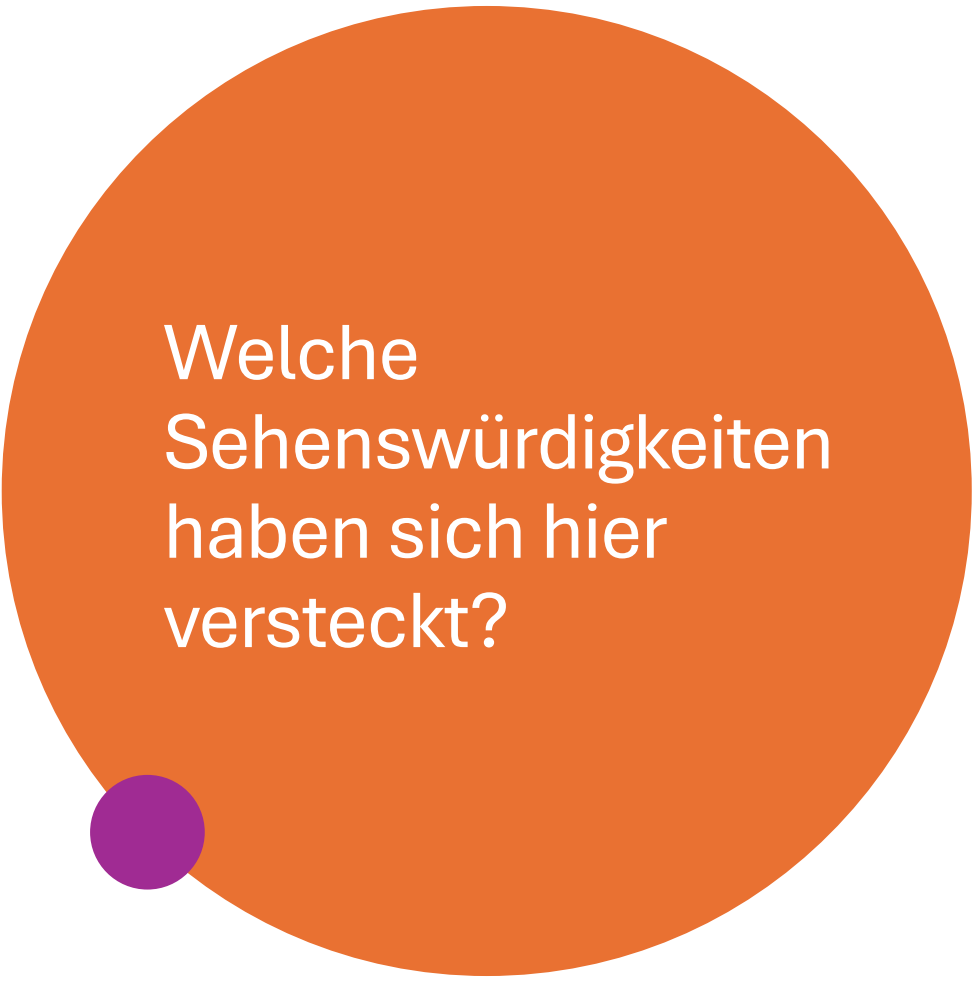
Ein Wort ...







ATMEN ...

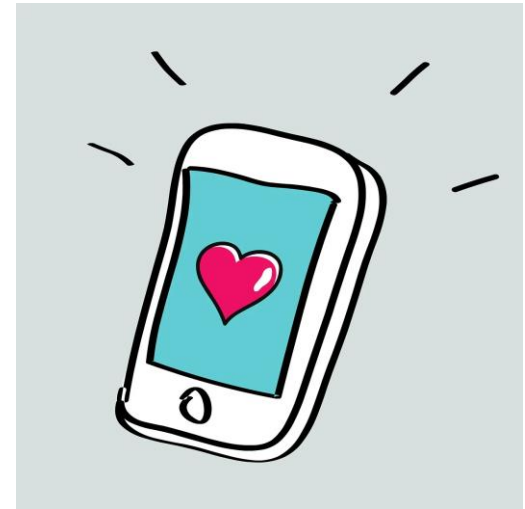
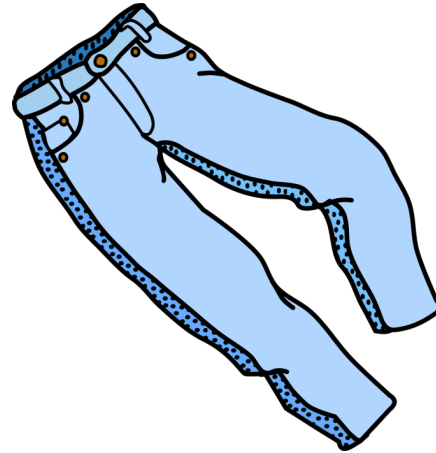
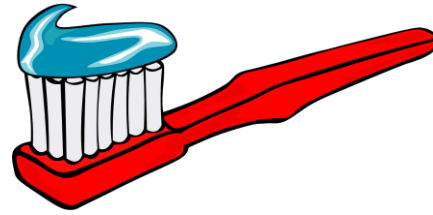
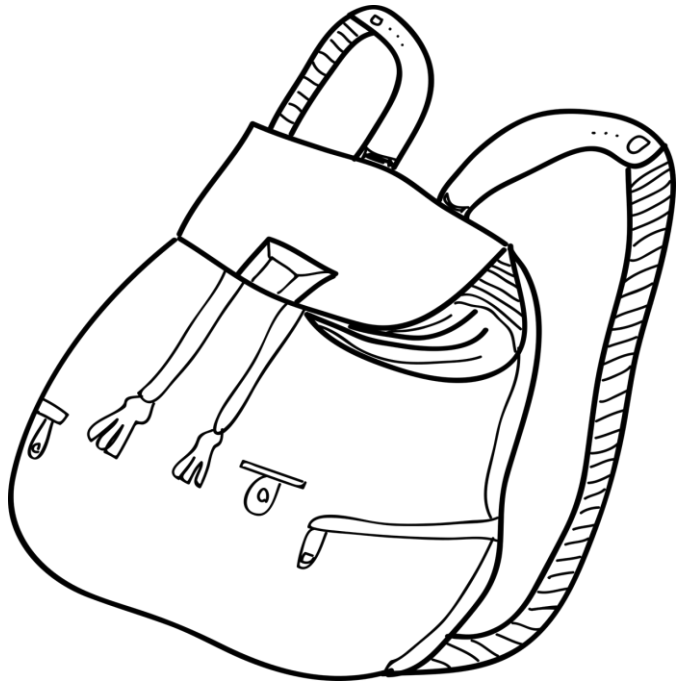


Welche
Sehenswürdigkeiten
haben sich hier
versteckt?

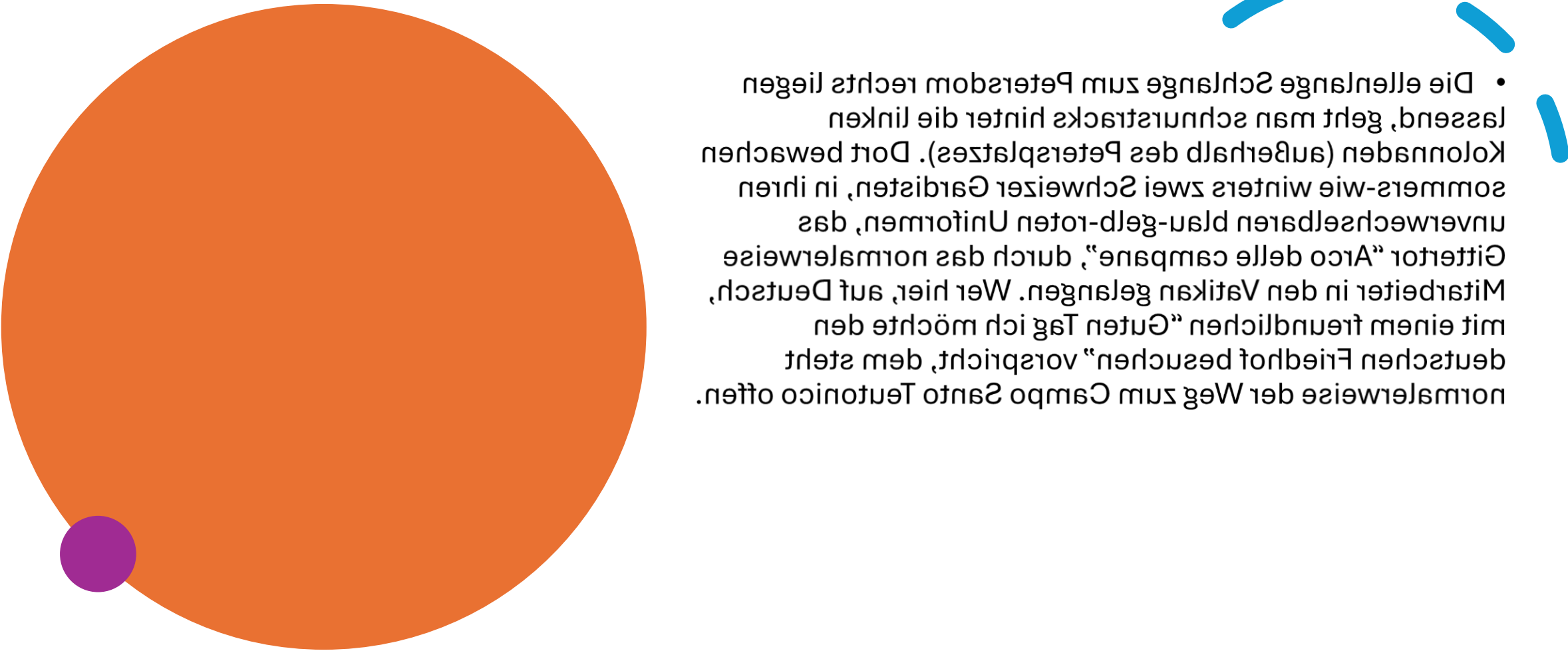
- **muessolok**
- **eetmdsrpo**
- **oepannht**
- **gglseerbun**
- **nkaaitv**







- Die ellenlange Schlange zum Petersdom rechts liegen lassend, geht man schnurstracks hinter die linken Kolonnaden (außerhalb des Petersplatzes). Dort bewachen sommers-wie winters zwei Schweizer Gardisten, in ihren unverwechselbaren blau-gelb-roten Uniformen, das Gittertor "Arco delle campane", durch das normalerweise Mitarbeiter in den Vatikan gelangen. Wer hier, auf Deutsch, mit einem freundlichen "Guten Tag ich möchte den deutschen Friedhof besuchen" vorspricht, dem steht normalerweise der Weg zum Campo Santo Teutonico offen.

- 
- normalerweise der Weg zum Campo Santo Teutonico offen. deutschen Friedhof besuchen“ vorspricht, dem steht mit einem freundlichen “Guten Tag ich möchte den Mitarbeiter in den Vatikan gelangen. Wer hier, auf Deutsch, Gittertor “Arco delle campane”, durch das normalerweise unverwechselbaren blau-geld-rotten Uniformen, das sommers-wie winters zwei Schweizer Gardisten, in ihren Kolonnaden (außerhalb des Petersplatzes). Dort bewachen lassend, geht man schnurstracks hinter die linken
 - Die ellenlange Schlange zum Petersdom rechts liegen

-
- Die ellenlange Schlange zum Petersdom rechts liegen lassend, geht man schnurstracks hinter die linken Kolonnaden (außerhalb des Petersplatzes). Dort bewachen sommers-wie winters zwei Schweizer Gardisten, in ihren unverwechselbaren blau-gelb-roten Uniformen, das Gittertor “Arco delle campane”, durch das normalerweise Mitarbeiter in den Vatikan gelangen. Wer hier, auf Deutsch, mit einem freundlichen “Guten Tag ich möchte den deutschen Friedhof besuchen” vorspricht, dem steht normalerweise der Weg zum **Campo Santo Teutonico** offen.





Rauf gehts!
Wie viele Stufen sind es?

551 Stufen

- Stiegensteigen
- Krafttraining
- Geht auch im Sitzen
- Wie viele Stufen steigen 3, 5 oder 7 Personen?

Eine Pause verdient ...

Welche italienischen
Köstlichkeiten fallen
euch ein?



Heilige Pforten

- Petersdom
- Lateran
- Santa Maria Maggiore
- Sankt Paul vor den Mauern
- Römisches Gefängnis Rebbibia



Zeichen der Hoffnung verdienen die *älteren Menschen*, die oft Einsamkeit und Verlassenheit erfahren. Die christliche Gemeinschaft und die Zivilgesellschaft sind verpflichtet, den Schatz, den sie darstellen, ihre Lebenserfahrung, die Weisheit, die sie besitzen, und den Beitrag, den sie leisten können, zur Geltung zu bringen und für ein Bündnis zwischen den Generationen zusammenzuarbeiten.

Besonders denke ich an *die Großväter und Großmütter*, die für die Weitergabe des Glaubens und der Lebensweisheit an die jüngeren Generationen stehen. Mögen sie Halt erfahren in der Dankbarkeit ihrer Kinder und in der Liebe ihrer Enkelkinder, die in ihnen wiederum Verwurzelung, Verständnis und Ermutigung finden.

SPES NON CONFUNDIT



