

**Wissenschaftlich fundiert:**

Das regelmäßige Trainieren von Gedächtnis und Beweglichkeit, das Einüben der Fähigkeit zur Alltagsbewältigung, miteinander kombiniert, kann dem normalen Alterungsprozess langfristig entgegenwirken. Das hat u. a. die SIMA-Studie der Universität Erlangen-Nürnberg nachgewiesen.

**Ganzheitlicher Ansatz:**

Aufgrund jahrelanger Erfahrung hat Dr. Rainer Scherlein das Trainingsprogramm zu einem ganzheitlichen Konzept ausgebaut.

**Seine Grundthese:** Der Mensch erhält seine Lebensqualität im Alter nur dann, wenn er sich nicht nur auf ein oder zwei Gebieten trainiert, sondern parallel Körper, Geist und Seele fördert, seine Kompetenzen stärkt und – als Basis des Ganzen – wenn er seine Lebensfreude pflegt und Sinn in seiner Biographie erfährt. Dies ist zum „Vorzeichen“ der LeA-Ausbildung geworden. Daraus ergeben sich folgende vier Säulen:

- Gedächtnistraining mit Humor
- Freude an körperlicher und geistiger Beweglichkeit (Psychomotorik)
- Den Herausforderungen des Alterwerdens begegnen (Alltagskompetenz stärken)
- Sinn im Leben (Biographie) und Kraftquellen finden

**Praktisch umsetzbar: Kooperation mit dem Diözesanbildungswerk (DBW)**

Seit vielen Jahren leiten LeA-Trainer/-innen Kurse für „Lebensqualität im Alter“ in den Pfarreien (pro Halbjahr in der Regel ca. 10 Treffen); seit 2008 ist LeA nun über die Erwachsenenbildung KEB zertifiziert worden. Am Schluss Ihrer Ausbildung werden Sie mit einem „Zertifikat“ als LeA-Trainer/in ausgezeichnet.

**Kurskosten:** 219,00 € (inkl. Verpflegung, Kursgebühr und Übungsmaterialien)  
Alle Module können **auch einzeln** gebucht werden (z.B. für Wiedereinsteiger)  
Pro Modul, dann 2-Tagesseminar: 49,00 €  
Einführungstag: 25,00 €

**II. Basisbausteine: Gedächtnistraining mit allen Sinnen****(Modul II: 22./23.06.2012)**

Referentinnen: Ingrid Bauer und  
Monica Lindenberg-Kaiser,  
beide erfahrene Übungsleiterinnen beim Bundesverband Gedächtnistraining

**III. Basisprogramm:****„Gedächtnistraining/Psychomotorik“****(Modul III: 20./21.07.2012)**

Freude an körperlich/geistiger Beweglichkeit in der Umsetzung von Theorie und Praxis.  
Referentinnen, s.o.

**IV. Alltagskompetenz:****„Mit den Jahren gehen lernen - in Gesundheit von A – Z“****(Modul IV: 21./22.09.2012)**

Referent: Dr. phil. Dieter Hofmann,  
Psychogerontologe Coburg

**V. Biographie und Lebenssinn:****(Modul V: 19./20.10.2012)****Rund ums Glück -****„Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die heiteren Stunden nur“**

Referentin: Ursula Haas,  
Gedächtnistrainerin u. Leiterin von Kursen „Lebensqualität im Alter“

**VI. Praxistage: Abschluss mit Zertifikatsüberreichung****(Modul IV: 16./17.11.2012)**

Lebensqualität im Alter von A bis Z, von Aufbruch bis zum Zauber der reifen Lebensjahre

**Kursleitung:** Rosalie Scherlein, Diözesanreferentin  
Dipl.-Päd., Dipl.-Theol.

Anmeldung zum:

## Einführungstag (Modul I) am 11. Mai 2012

**im Bistumshaus St. Otto,  
Heinrichsdamm 32, Bamberg**

**Referent:** **Bernd Schumacher,**  
Vorstand u. Ausbildungsreferent beim Bundesverband Gedächtnistraining

**Beginn:** Freitag, 11.05.2012,  
von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift:

**Leitung:** Rosalie Scherlein,  
Diözesanreferentin, Dipl.-Päd., Dipl.-Theol.  
Erzbischöfl. Ordinariat Bamberg  
Hauptabteilung I Seelsorge

Tel.: 0951/502-636  
email: [altenpastoral@erzbistum-bamberg.de](mailto:altenpastoral@erzbistum-bamberg.de)

**Anmeldung zum Einführungstag  
siehe Rückseite!**

Erzbischöfliches Ordinariat Bamberg  
Hauptabteilung I Seelsorge  
Fachbereich Senioren  
Jakobsplatz 9  
96049 Bamberg

### Die Termine im Überblick:

Freitag, 11.05.2012,  
9.30 bis 16.30 Uhr,  
Einführungstag (Modul 1)  
22./23.06.2012  
Gedächtnistraining/  
Psychomotorik (Modul 2)  
20./21.07.2012  
Freude an körperl./geist.  
Beweglichkeit (Modul 3)  
21./22.09.2012  
Alltagskompetenz (Modul 4)  
19./20.10.2012  
Biographie und Lebenssinn  
(Modul 5)  
16./17.11.2012  
Praxistage/Abschluss  
(Modul 6)

**Ort:** Bistumshaus St. Otto,  
Heinrichsdamm 32,  
96047 Bamberg

**Zeiten:** jeweils  
**Freitag,** 9.30 bis 18.00 Uhr  
**Samstag,** 9.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldeschluss für den Kurs:  
11.05.2012  
– Teilnehmerzahl begrenzt –

**Kosten:**  
Wer den **Kurs** als Ganzes belegt, zahlt  
insgesamt 219,00 € inklusive Ver-  
pfl egung, Kursgebühr und Übungs-  
materialien. (Bei Übernachtung zzgl.  
29,00 € pro Nacht mit Frühstück)  
Bücher bzw. Broschüren können nach  
eigenem Abwägen extra erworben  
werden.



Wir bieten in Kooperation mit dem  
Diözesanbildungswerk für Sie an:

### **„Qualifizierungs- Kurs für LeA ... werden Sie LeA-Trainer/in**

LeA ist ein Kurskonzept für  
Menschen im 3. Lebensalter  
(60 plus), um möglichst lange  
körperlich und geistig fit zu  
bleiben und in lebensbejahender  
Form das Älterwerden zu  
gestalten