



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
- ☺ **Sinthema und Alltagskompetenz** – wir setzen uns mit unterschiedlichen Themen auseinander

Wann: Dienstag, 09. April, 16. April, 23. April, 30. April und 07. Mai um 14 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 05. April bei Rosa Seiger

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

Ihre Seiger Rosa