

GUTE TAGE

Senior:innenbildung

… steht für lebenslanges Lernen, das Menschen verbindet, Selbstbestimmung stärkt und zur Auseinandersetzung mit Sinn und Werten anregt.

Wir sind Teil der Katholischen Bildungswerke in Österreich und offen für alle Menschen – unabhängig von ihrer Weltanschauung, Religionszugehörigkeit und Herkunft.

GUTE TAGE Senior:innenbildung wird getragen von den Katholischen Bildungswerken und SelbA (Oberösterreich, Tirol), LIMA (Burgenland, Niederösterreich, Steiermark, Wien), MITTEN IM LEBEN (Kärnten), ALT JUNG SEIN (Vorarlberg), SELBSTBESTIMMT AKTIV SEIN IM ALTER (Salzburg). Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

www.gutetage.at

FORUM
Katholischer Erwachsenenbildung

Bundesministerium
Frauen, Wissenschaft
und Forschung

Fotos: Inge Prader (Titelbild) und Ingeborg Zeh; Herausgeber: Forum Katholischer Erwachsenenbildung, Erdbergstraße 72/8, 1030 Wien. Kontakt: info@gutetage.at



GUTE TAGE

Senior:innenbildung

Menschen begegnen • Sinn erleben • Zuversicht gewinnen
Eine Initiative der Katholischen Bildungswerke Österreichs.
Christa Kummer und Günther Lainer wünschen GUTE TAGE.
Aktuelle Angebote: www.gutetage.at

Gute Tage beginnen hier



GUTE TAGE Senior:innenbildung ist eine neue Initiative der Katholischen Bildungswerke in Österreich. Seit Jahrzehnten begleiten wir ältere Menschen mit vielfältigen Bildungsangeboten wie LIMA, SelbA, mitten im Leben, alt jung sein und Selbstbestimmt und aktiv sein im Alter.

Nun machen wir unter einer gemeinsamen Dachmarke sichtbar, was uns verbindet: **die Überzeugung, dass Bildung wesentlich zu mehr Lebensqualität im Alter beiträgt.**



„Humor hilft beim Älterwerden!“
Kabarettist
Günther Lainer

GUTE TAGE Angebote

- **Trainingsgruppen** fördern Gedächtnis, Gesundheit, Alltagskompetenzen und bieten Raum für Gemeinschaft und Gespräche über Sinn und Werte.
- **Vorträge und Workshops** behandeln Themen wie Gesundheit und Bewegung, Patientenverfügung und Demenzprävention, Pflege, Digitalisierung sowie Umgang mit Trauer und Tod u.a.
- **Lehrgänge** vermitteln fundiertes Wissen zu Gedächtnistraining, Psychomotorik, Biografiarbeit, Demenz und dem Umgang mit hochaltrigen Menschen.



„Gute Tage passieren nicht einfach. Wir können sie gestalten. In Gemeinschaft und mit dem Mut, immer wieder Neues zu entdecken.“
Christa Kummer

