

Informationsveranstaltung

MITTEN IM LEBEN

AKTIV UND SELBSTBESTIMMT ÄLTER WERDEN

Mitten im Leben ist ein Angebot für ältere Menschen mit dem Ziel, die ganzheitliche, physische und psychische Gesundheit und Selbständigkeit zu fördern bzw. zu erhalten und in einer Gruppe viel Spaß, Freude und Lachen am gemeinsamen Tun zu erleben. Das wissenschaftlich fundierte Trainingsprogramm (basierend auf einer Studie der Universität Erlangen) bietet Gedächtnistraining und Bewegungsübungen, vermittelt Informationen und Hilfestellungen zu Alltagskompetenzen, Lebensthemen und -herausforderungen sowie Lebensfreude und die Möglichkeit des (Wieder-) Entdeckens von Fähigkeiten und Talenten.

INFORMATIONEN: bei Mag.^a Ulrike Schwertner
unter +43 6768772 2427

Termin der Informationsstunde:

FR, 9. Oktober 2026
16–17 Uhr

Beginn der Gruppenstunden:

MI, 14. Oktober 2026
9–10.30 Uhr

Ort: PFARRE

KLAGENFURT-ST. HEMMA

Hemmaplatz 1, 9020 Klagenfurt a. W.

Informationsveranstaltung mit:

Adelheid Knoll

Mitten im Leben-Gruppenleiterin

Mag.^a Ulrike Schwertner

*Referentin für Senior:innenbildung und
Mitten im Leben*

