

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.

Termin:

FR, 16. Oktober 2026

15–16 Uhr

Ort: PFARRHOF

KÖSTENBERG/KOSTANJE

Schulweg 4, 9231 Köstenberg

Informationsveranstaltung mit:

Mag.^a Dagmar Donesch

Mitten im Leben-Gruppenleiterin

Mag.^a Ulrike Schwertner

*Referentin für Senior:innenbildung und
Mitten im Leben*



**INFORMATIONEN bei Provisor Bruno Jesu Stephen Arava unter +43 676 87725322
oder bei Mag.^a Ulrike Schwertner unter +43 676 87722427**



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA



ÖCERT



LAND KÄRNTEN

