



KATHOLISCHES  
**BILDUNGS**werk  
KÄRNTEN



## Informationsveranstaltung

# MITTEN IM LEBEN

## AKTIV UND SELBSTBESTIMMT ÄLTER WERDEN

**M**itten im Leben ist ein Angebot für ältere Menschen mit dem Ziel, die ganzheitliche, physische und psychische Gesundheit und Selbstständigkeit 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 zu Lebens- und Alltagsthemen und -herausforderungen sowie Lebensfreude und die Möglichkeit des (Wieder-) Entdeckens von Fähigkeiten und Talenten.

### INFORMATIONEN UND AUSKUNFTE:

bei Nina Gansberger, Tel: 0664 751 459 35

### Termin:

MI, 24. April 2024 · 19 Uhr

### Ort:

KULTURHAUS MÜHLDORF  
KLEINER SITZUNGSSAAL  
9814 Mühlendorf 10

### Informationsveranstaltung mit: Mag.<sup>a</sup> Ulrike Schwertner

Referentin für Senior:innenbildung und  
„Mitten im Leben“-Gruppenleiterin



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA

LAND KÄRNTEN



Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

Bundeskanzleramt

Gefördert durch das Bundeskanzleramt  
Sektion VI: Familie & Jugend

FORUM

Katholischer  
Erwachsenenbildung

gesunde  
gemeinde 



gesundheitsland  
kärnten  
[www.gesundheitsland.at](http://www.gesundheitsland.at)

Familija 