



Über 800 ältere Kärntner besuchen „Mitten im Leben“.

KK

## Ein internationaler Tag der Älteren

Im Diözesanhaus in Klagenfurt feiert „Mitten im Leben“ am **Samstag, dem 1. Oktober** seinen 15-jährigen Geburtstag. Von 16 - 18 Uhr in der Tarviser Straße 30 gibt es eine Präsentation des Imagefilmes und die Zertifikatsverleihung an die Gruppenleiter des Aus- und Weiterbildungslehrganges 2015/16. Anschließend gemeinsames Feiern. Anmeldung bitte unter 0463 - 5877 2423. „Mitten im Leben“ wirkt positiv auf Gedächtnis, Bewegung, Alltagsfähigkeiten und Lebensfreude. Informationen unter [www.kath-kirche-kaernten.at/mitte-nimleben](http://www.kath-kirche-kaernten.at/mitte-nimleben).

# Alltagskompetenz

Das Bildungsangebot „Mitten im Leben“ für die ältere Generation feiert sein 15-jähriges Bestehen.

„Mitten im Leben“ ist ein innovatives Bildungsangebot für ältere Menschen, die ihr Leben aktiv gestalten wollen. Ziel ist es, Selbstständigkeit, Lebensfreude und Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Die Inhalte in den Kursen werden individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. Gerontologin Barbara Mödritscher vom Katholischen Bildungswerk steht seit Beginn hinter dieser Einrichtung für Senioren.

### Interesse ist groß

In der „gesunden Gemeinde“ Paternion gibt es dieses Angebot für Senioren seit Jänner



Das geistige Wachsen der Gruppe ist für Gruppenleiterin Brigitte Fleissner eine ihrer Motivationen

Foto: Gfrerer

2009. Brigitte Fleissner, die Gruppenleiterin, hielt seitdem 150 Einheiten zu je 1,5 Stunden mit der maximalen Teilnehmeranzahl von 17 Personen. Jeweils im Frühjahr und im Herbst finden Kurse statt, in denen jedes Treffen einem Thema zugeordnet wird. „Bewegungsübungen zu Beginn und Sitztänze zum Abschluss sind Programm-Fixpunkte, mit

Gedächtnisübungen, Merkspielen und vielem anderen Werkzeug die übrige Zeit gefüllt“, so die ausgebildete Gruppenleiterin. Sie unterliegt einer ständigen „Materialsuche“, für die man hellhörig wird, wie sie erzählt.

### Vorfreude auf jedes Treffen

Die älteste Teilnehmerin in Paternion ist die 86-jährige

# und Beweglichkeit



Fit im Alter sein, dafür wurde „Mitten im Leben“ gegründet. Das Interesse der älteren Generation ist groß

KK

Cäcilia Winkler aus Nikelsdorf. „Richtig glücklich bin in dieser Gemeinschaft und lasse keine einzige Stunde aus“, erzählt die betagte Frau begeistert. Das Rechnen, wie sie berichtet, ist nicht ihre Lieblingsbeschäftigung dort, dafür das Schreiben, Dichten und Mandalamalen. „Der Spaß kommt nicht zu kurz und der harte Kern verlegt die Treffen anschließend ins Gast-

haus“, erzählt Cäcilia Winkler.



BRIGITTE FLEISSNER

„Auch aktuelle und zeitgemäße Themen sind Inhalt der Kurseinheiten.“

### Männer willkommen

Ein Mann bereichert die Grup-

pe in Paternion, die restlichen Teilnehmer sind Frauen im Alter von 64 bis 86 Jahren. „Im Lavanttal besteht eine reine Männergruppe, geleitet von Christine Ganster“, erläutert Barbara Mödritscher vom Bildungswerk. „In bisher sechs Lehrgängen haben 95 Personen, davon sechs Männer, die Ausbildung zum Gruppenleiter gemacht. Ein Mann nur leitet selbst eine Gruppe.“

### Gesunde Gemeinde

Durch die Kooperation mit den „Gesunden Gemeinden“ gibt es in ganz Kärnten 60 Gruppen. Die Ausbildung zum „Mitten im Leben“-Gruppenleiter bietet das Katholische Bildungswerk. Unter [www.kath-kirche-kaernten.at/mitte-nimleben](http://www.kath-kirche-kaernten.at/mitte-nimleben) gibt es die aktuelle Übersicht der bestehenden Gruppen, dort auch die Bekanntgabe der nächsten Ausbildung.