Presseinformation

7. August 2003

Gesundheitsprogramm „LIMA“ in Allentsteig vorgestellt

Gesund alt werden und selbstständig bleiben

Das Kursprogramm „LIMA“, Lebensqualität im Alter, wird gemeinsam vom Seniorenreferat und dem Katholischen Bildungswerk der Diözese St. Pölten angeboten. Bei der Seniorenmesse in Allentsteig gab es für Interessierte die Möglichkeit, diesen Kurs zu testen. Älteren Menschen wurde ein neuer Weg zur Erhaltung der Lebensqualität bis ins höhere Alter gezeigt.

Vom Katholischen Bildungswerk werden noch weitere kostenlose Schnupperkurse angeboten. Für den Ausbildungslehrgang zum „LIMA“-Trainer, der ab 15. September im Maria-Ward-Haus in St. Pölten stattfindet und sieben Tage dauert, sind noch Plätze frei.

Das „LIMA“-Programm wurde an der Universität Erlangen in Deutschland entwickelt und sieht vor, in einem wöchentlichen oder 14-tägigen Rhythmus in vertrauter Atmosphäre gemeinsam zu lernen. Spielerische Bewegungs- und Gedächtnisübungen, Kompetenztraining sowie die Erörterung von Sinn- und Glaubensfragen sind Bestandteile des Programms.

Die Kurse absolvierten bereits über 500 Menschen. Ziele sind die Verbesserung der Lebensqualität bzw. das Hinausschieben oder Vermeiden von Pflegebedürftigkeit. Älteren Menschen soll die Chance gegeben werden, sich möglichst lange in den eigenen vier Wänden selbst versorgen zu können.

Nähere Informationen: Katholisches Bildungswerk, Telefon 02742/398-375, Frau Lang, oder Seniorenreferat der Diözese, Telefon 02742/399-336, Herr Prand.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at