

Lehrgang

Aktives Altern, gesundes Altern

Der Lehrgang "Aktives Altern, gesundes Altern" unterstützt die TeilnehmerInnen dabei, Altern als eine positive Chance wahrzunehmen, hilft ihnen Altern in einem neuen Licht zu sehen und zeigt Chancen auf, die Altern mit sich bringt.

Inhalt

Der Lehrgang legt das Augenmerk auf die Entwicklung der persönlichen Fähigkeiten der TeilnehmerInnen, mit dem Ziel, sie zu unterstützen, mit veränderten Lebensbedingungen im generellen und altersbedingten Veränderungen im speziellen umzugehen.

Die Kursinhalte und Aktivitäten werden in einem kombinierten Ansatz vermittelt. Es handelt sich um eine Kombination aus Präsenzlernen, Internet gestütztem Lernen und Selbststudium. Unter Verwendung von interaktiven Hilfsmitteln und im Rahmen von Gruppenaktivitäten werden die TeilnehmerInnen mit den positiven Kräften des Alterns vertraut gemacht.

Der Lehrgang setzt sich aus 6 Modulen zusammen:

- Modul 1: „Einführung und Einstimmung ins Thema“
- Modul 2: „Verstehen von altersbedingten Veränderungen“
- Modul 3: „50+ Beschäftigte in der Gesellschaft und am Arbeitsmarkt“
- Modul 4: „Lebenslanges Lernen“
- Modul 5: „Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit“
- Modul 6: „Gender, Gender Mainstreaming und Alter“

Zielgruppe

Jede/jeder, die/der sich mit dem Thema „Älter werden“ auseinandersetzen möchte

TeilnehmerInnenzahl

10-15

Zeit

6 Präsenzeinheiten zu je vier Stunden

Internet gestütztes Lernen im Umfang von 40 Stunden

Ort und Hilfsmittel

Ein Raum mit genügend Platz für einen Sesselkreis und Tischen an den Wänden
Örtlichkeiten für Gruppenarbeiten, Beamer, Flipchart, 2 Pinwände, Packpapier,
Medienkoffer mit genügend Stiften, Kärtchen, und Pinnern, Buntstifte, Wachskreiden,
Filzstifte, diverse Zeitschriften

Kosten

Kurskosten: Euro 2160

Fahrt-, Verpflegungs- und falls notwendig Übernachtungskosten für die Referentin
Ev. Kosten für Raummiete, Materialien, Kopien (Handouts)

Leitung

Eine Mitarbeiterin des Institut FBI

Dieser Lehrgang wurde im Rahmen des Grundtvig I Projektes „Sigold - Turing the silver challenge into the golden opportunity!“ entwickelt