Kommentar



Foto: Eva Drosdek

Es ist mir ein Anliegen, die Lebensfreude, Selbstbestimmung und Gemeinschaft unter älteren Menschen zu stärken. Gemeinsam lachen, sich bewegen, das Gedächtnis anregen und miteinander ins Gespräch kommen: „Gute Tage mit LIMA – Lebensqualität im Alter“ verbindet Menschen und bringt Abwechslung in den Alltag. Meiner Erfahrung nach schaffen die regelmäßigen Treffen Vertrautheit und Zugehörigkeit und daraus wachsen mitunter Kontakte, die über die Gruppenstunden hinausgehen. LIMA ermutigt, das eigene Leben aktiv zu gestalten.

Ich fände es schön, wenn wieder mehr LIMA-Gruppen in den Pfarren entstehen. Für den Start braucht es eine ausgebildete LIMA-Trainerin bzw. -Trainer, einen geeigneten Raum und Menschen, die gemeinsam aktiv werden möchten. Das Katholische Bildungswerk der Diözese St. Pölten unterstützt Interessierte bei den ersten Schritten.

Waltraud Köberl
LIMA-Verantwortliche im Kath. Bildungswerk der Diözese St. Pölten

Fest „25 Jahre LIMA“

Um das 25-Jahr-Jubiläum von LIMA (kbw-Programm „Lebensqualität im Alter“) zu feiern, lädt das Kath. Bildungswerk (kbw) zu einem Tag der Bildung und Begegnung rund um das Thema Demenz ins St. Pöltner Bildungshaus St. Hippolyt ein. Der Tag wird eröffnet durch einen Vortrag von Dr. Maria Riedl mit dem Titel „3 Lebenswege – 1 Krankheit“, es folgen ein Mittagessen, Impulse und Praxis sowie ein Festakt um 17 Uhr. Um Anmeldung wird gebeten bis 9. 11. unter office@kbw-bildung.at oder Tel. 0676/851 661 603.
Dienstag, 17. November, ab 9 Uhr

Besser gemeinsam als einsam

Körper, Geist und Seele werden genährt und aktiviert. Die LIMA-Gruppe in St. Valentin gibt es seit fast 14 Jahren, wie Leiterin Maria Achleitner erzählt, und das hat mehrere Gründe.



Das Treffen der LIMA-Gruppe mit Leiterin Maria Achleitner (vorne re.) am 14. Oktober: einen Drachen basteln für die Beweglichkeit der Finger, knifflige Übungen zum Rechnen und Schreiben, eine lustige Geschichte zum Abschluss. Dazu gab es Tee, Obst und Lebkuchen. *Foto: zVg*

Dass es die LIMA-Gruppe rund um Maria Achleitner schon so lange und ohne Unterbrechung gibt, ist kein Zufall. „Viele Teilnehmende kommen wegen der Gemeinschaft“, erzählt die Gruppenleiterin. Manche Seniorinnen und Senioren seien sehr viel alleine, mitunter leben kaum Verwandte in der Nähe. „Dann tut es gut, einfach einmal rauszukommen und einen netten Nachmittag zu erleben.“

LIMA („Lebensqualität im Alter“) ist ein Trainingsprogramm des Katholischen Bildungswerks für Menschen ab 55, mit dem die körperliche und psychische Gesundheit erhalten werden soll. „Körper, Geist und Seele werden gestärkt und aktiviert“, erklärt Maria Achleitner.

Freude am Leben finden

Im Pfarrhof von St. Valentin kommen einmal im Monat zwischen sechs und elf Personen zusammen. Auf dem Programm der Treffen stehen einfache körperliche Übungen, die dazu dienen, beweglich zu bleiben und die eigene Mobilität zu erhalten. Dazu kommen geistige Übungen und Aufgaben für das Gedächtnistraining, bei denen „es nicht um Leistung geht, sondern um die Freude am Tun“, so Achleitner. Die Gruppe beschließt ihre Treffen meist mit einem besinnlichen Teil: Eine Kerze brennt, eine lustige oder inspirierende Geschichte wird vorgelesen.

Das Material stammt von LIMA und wird gelegentlich von der jeweiligen Gruppenleiterin bzw. dem Gruppenleiter ergänzt. Das Katholische Bildungswerk, das das Programm LIMA unter dem neuen Namen „Gute Tage mit LIMA“ betreibt und wieder neu beleben möchte, hilft auch bei den ersten Schritten, wenn Interessierte eine neue Gruppe gründen möchten.

„Als meine Mutter und meine Tante pflegebedürftig wurden, da haben sie sich aufgegeben“, erzählt Maria Achleitner, „dabei waren sie noch keine 70 Jahre alt!“ Da erwachte bei ihr der Entschluss, selber im Alter aktiv zu bleiben und zu tun, was gut tut. „Ich möchte mich selber immer wieder bei der Nase nehmen und auch andere Menschen motivieren, Freude am Leben zu finden und zu erhalten. Das sollte man sich selber wert sein!“ *PH*