

Zertifikate

Die Erlangung eines Zertifikates ist möglich durch

- die Teilnahme an einem **AidA-Kurs** mit mindestens 60 Unterrichtsstunden à 45 Minuten,
- die praktische Erprobung einer **AidA-Einheit** mit einer Gruppe und
- die Reflexion dieser Probe-Einheit mit der Kursleitung.

AidA-Kurse

Um möglichst vielen Verantwortlichen in der Seniorenarbeit ortsnah und kostengünstig **AidA-Kurse** anzubieten, haben regionale Bildungsträger **AidA-Kurse** in ihr Programm aufgenommen. Einzelheiten erfragen Sie bitte bei diesen Veranstaltern:

- Familienbildungsstätte Dülmen
Telefon: 02594 94300
E-Mail: fbs-duelmen@bistum-muenster.de
- Familienbildungsstätte Coesfeld
Telefon: 02541 94920
E-Mail: fbs-coesfeld@bistum-muenster.de
- Kolping-Bildungsstätte Coesfeld
Telefon: 02541 803-03
E-Mail: info@bildungsstaette.kolping-ms.de
- Haus der Familie Warendorf
Telefon: 02581 2846
E-Mail: fbs-warendorf@bistum-muenster.de
- Familienbildungsstätte Ahlen
Telefon: 02382 91230
E-Mail: fbs-ahlen@bistum-muenster.de
- Bischöflich Münstersches Offizialat Vechta
Referat 60 plus
Telefon: 04441 872-290
E-Mail: 60plus@bmo-vechta.de

„Ich kannte schon einige Trainingsprogramme für die Fitness im Alter. AidA hatte eine neue Qualität: ein bunter, hoffnungsfroher Weg in das Alter. Ich habe selten mit so viel Spaß gelernt!“

Marietheres M., Kursabsolventin

„Warum“, fragte ein Älterer belustigt, „soll ich jetzt rückwärts gehen? Es geht im Alter doch sowieso rückwärts – und das soll ich jetzt noch üben?“

Die Antwort: „Ohne das Rückwärts-Gehen vergessen das Gehirn und der Körper diese Bewegungsabläufe. Kurz: Wie ging noch Rückwärtslaufen? Neben dem Gedächtnistraining und der Beweglichkeit dient es der Sturzproyhlaxe. Wer unvermittelt einen Schritt zurück machen muss, ist darauf angewiesen, dass Kopf und Körper dieses Zusammenspiel noch kennen. Ohne gezieltes Training büßen wir einen Teil unserer Möglichkeiten vorzeitig ein.“

„Zugegeben: Oft sind wir bei neuen Dingen skeptisch. Aber AidA hat für uns den Härtestest bestanden, weil wir damit Impulse für das Alter und unsere Gruppenarbeit bekommen und die Konferenzen nach dem AidA-Konzept einfach fröhlicher verlaufen – was wollen wir mehr?“

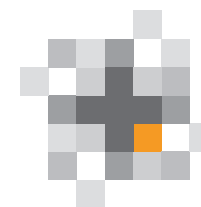
Robert K., Seniorenbeauftragter

Informationen zum AidA-Kurssystem

Bischöfliches Generalvikariat Münster
Referat Seniorenseelsorge
Telefon: 0251 495-6393,
E-Mail: senioren@bistum-muenster.de.



Aktiv in das Alter (AidA) Qualifizierung in der Seniorenarbeit



Bischöfliches
Generalvikariat Münster
Hauptabteilung Seelsorge

Liebe Verantwortliche in der Seniorenarbeit!

Was ist wichtig für das Alter? Reichen eine gute Altersvorsorge und Gesundheitsangebote?

Was wichtig ist? „Endlich leben!“, so die knappe Antwort vieler Jung-Rentner. Die neue Generation „Silber“ hat durchschnittlich 20 bis 25 Jahre Lebenszeit vor sich, soviel wie keine Generation vorher. Die jungen Alten sind mobil, fit und wissensdurstig und wollen mehr vom Alter als ihre Eltern. Mit diesen Erwartungen betreten sie Neuland – für sich und für die Gesellschaft.

Damit verbinden sich viele Fragen für die Senioren, zum Beispiel:

- Wer bin ich ohne meine berufliche Aufgabe?
- Was will ich tun, was kann ich tun?
- Was bedeutet: „Endlich leben!“?

Auch für Verantwortliche in der Seniorenarbeit stellen sich neue Fragen:

- Welche Bilder vom Alter prägen unsere Arbeit?
- Wie gehen wir mit den Chancen des Alters, mit Grenzen, mit der Endlichkeit des Lebens um?
- Wie gelingt eine Lebensdeutung aus dem Glauben?

Um der neuen Generation junger Senioren gerecht zu werden, sind neue Konzepte der Beteiligung und des Lernens in der Seniorenarbeit notwendig.

Die Kursreihe **Aktiv in das Alter (AidA)** zeigt einen aktiven Weg in das Alter. Sie ist ein Angebot, das zum Lernen mit anderen einlädt und gleichzeitig die Erhaltung der eigenen Lebensqualität unterstützt.

Beim **AidA-Konzept** steht die Gruppenarbeit im Vordergrund. Das macht das Konzept für Pfarrgemeinden, Gruppen und Verbände interessant.

Probieren Sie einen neuen Weg in der Seniorenarbeit!



Angelika Giseke
Referat Seniorensorge

Was ist Aktiv in das Alter (AidA)?

AidA ist ein ganzheitliches Konzept und integriert systematisch verschiedene Bausteine der Seniorenarbeit, der Bildungsarbeit und der Seniorensorge.

Die bewusste Auseinandersetzung mit dem Alter(n) ist eine wichtige Voraussetzung, um die Lebensqualität zu erhalten und zu fördern. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass durch das systematische und kombinierte Training unterschiedlicher Kompetenzen nachhaltige Effekte für den Erhalt und die Verbesserung der Lebensqualität sowie für die Gesundheit im Alter erzielt werden können.

Die Kursreihe **Aktiv in das Alter** beinhaltet vier Bereiche, in denen Kompetenzen trainiert und gefördert werden:

Gedächtnis	Mit Spaß geistig fit bleiben
Bewegung	Beweglich bleiben und sich entspannen
Alltagsfähigkeiten	Auf die Anforderungen einer sich verändernden Welt reagieren
Lebensdeutung aus dem Glauben	Über Sinn- und Glaubensfragen sprechen und mit Grenzen leben lernen

Zum Kurssystem gehört, dass Erlerntes mit und in unterschiedlichen Gruppen erprobt und in der Kursgruppe reflektiert wird.

Was ist anders an AidA-Kursen?

Nicht neu und trotzdem anders

Ganzheitliches Arbeiten, Angebote zu Bewegung, Gedächtnistraining und zu Sinn- und Glaubensfragen im Alter sind in der Bildungsarbeit nicht neu.

„Die **AidA-Arbeitsweise** war für mich trotz vieler Jahre in der Bildungsarbeit eine positive Herausforderung, weil spielerisches Lernen, die Fragen des Alterns und die vier **AidA-Bausteine** miteinander kombiniert werden“, so eine Teilnehmerin in der Rückschau.

Der ressourcenorientierte, ganzheitliche Ansatz

Beim Stichwort Alter(n) sind immer noch eher die Schattenseiten und Grenzen als die Chancen im Blick. Beim **AidA-Konzept** stehen die Chancen und die Ressourcen im Vordergrund. Dieser Perspektivwechsel wird gefördert: die Chancen zu sehen – individuell und für die Gemeinschaft, die Gemeinden, für Verbände und Organisationen.

Voneinander für das Alter lernen

Mittelfristig sind regionalisierte Gruppen geplant, die miteinander austauschen, welche Erfahrungen sie mit den **AidA-Angeboten** gemacht haben (zum Beispiel auf Dekanatsebene).

So lassen sich die Praxisideen multiplizieren und unterschiedliche Gruppen profitieren von der Vielfalt der eingesetzten Themen und Methoden.

Nicht zuletzt:

„Man muss etwas aus dem Alter machen, bevor es etwas aus einem macht!“. Das stellen Senioren und Fachleute übereinstimmend fest. Mit anderen zu entdecken, was das Alter sein kann und was es auch in der Gemeinschaft an reizvollen Aufgaben geben kann, das macht **AidA** aus.