



Dr.-Robert-Pfleger-Stiftung, Bamberg:
Sie finanziert die wissenschaftliche Aufbauarbeit.



LIGA für Ältere:
Sie macht daraus ein LIONS-Programm und verbreitet es in der LIONS-Organisation.



LIONS Clubs im MD 111:
Sie bekommen ein starkes Programm, bilden Trainer aus und wirken in die Gesellschaft.



Stiftung der deutschen Lions:
Sie finanziert die Öffentlichkeitsarbeit der Liga für Ältere.



Ansprechpartner LiA+
Zu inhaltlichen und organisatorischen Fragen und Anregungen laden wir Sie herzlich auf unsere Website ein. Über unser Kontaktformular erreichen Sie kompetente Ansprechpartner aus dem Kuratorium und dem Vorstand.
Wir freuen uns auf Sie.



www.liga-fuer-aeltere.de/lebenskompetenz-im-alter



Präsident: Dr. Hanns-Otto Strumm, Kirn
1. Vize-Präsidentin: Anja Möwisch, Hannover
2. Vize-Präsident: Peter von Schau, Gräfelfing
Schatzmeister: Dr. Ulrich Mößmer, Wald-Michelbach

Kuratoriumsmitglieder sind:
Dr. Walter Swoboda, Würzburg (Vorsitzender)
Marietta Daum, Rellingen
Stefan Kutscheid, Bitburg
Prof. Dr. Wolf D. Oswald, Nürnberg
Prof. Dr. Hans Martin Sass, Washington DC
Prof. Dr. Elisabeth Steinhagen-Thiessen, Berlin
Prof. Dr. Ludger Veelken, Dortmund

Spendenkonto:
Volksbank Weinheim eG,
IBAN: DE 93 6709 2300 0050 7563 00
BIC: GENODE61WNNM

www.liga-fuer-aeltere.de | info@liga-fuer-aeltere.de

Feststellung der Gemeinnützigkeit ist erfolgt durch:
Finanzamt Wiesbaden II
Steuernummer: 43 250 72 613
Eintragung ins Vereinsregister:
Amtsgericht Wiesbaden – Registergericht – VR 3795
Sitz: Bleichstr. 3, 65183 Wiesbaden



LiA+

Lebenskompetenz im Alter+



AUFBAU DES PROGRAMMS

Modulare Programmatik:

Die Liga entwickelt zur Zeit ein zertifiziertes Ausbildungsprogramm für die **LiA⁺-Trainer**, das anschließend von den Lions Clubs für „ihren“ Trainer finanziert wird. Dieses Programm kombiniert bewährte und neu entwickelte Einzelangebote zum gesunden und erfolgreichen Altern als Module.

Trainer-Ausbildung:

Die Lions Clubs bilden Lebenskompetenz-Trainer aus, die vor Ort mit den Senioren und den Modul-Bausteinen arbeiten.

Modulhandbuch online:

Die Programmmodule werden systematisch aufbereitet und dienen somit der Trainerausbildung als auch interessierten Laien und den Lions Clubs zur Information.

ZIEL DES PRÄVENTIONSPROGRAMMS

Das Ziel ist die Vermittlung von Wissen und das Bereitstellen von konkreten Anleitungen, die Menschen ab dem 65. Lebensjahr dazu befähigen, eine möglichst lange Phase des bewussten, selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Lebens in guter Gesundheit zu führen.

Der Ausgangspunkt der Überlegung und für die Wahl der Übungen innerhalb dieses Projektes ist die Überzeugung, dass sich Motivation am besten über die Freude an einer Tätigkeit erzeugen lässt.

Das Gefühl eines unmittelbaren, positiven Effekts soll die Menschen dazu motivieren, die im Programm angebotenen Tätigkeiten in ihren Alltag zu integrieren, aktiv zu bleiben und im weiteren Verlauf auch im Freundes- und Familienkreis davon zu berichten, um so evtl. auch bei diesen das Interesse an einer Veränderung im Alltag zu wecken.



LiA⁺

TRAINER-AUSBILDUNG

Ähnlich wie bei **Lions-Quest** und bei **KiGa⁺** bilden ausgebildete Trainer das personelle Rückgrat von **LiA⁺**.

Die Lions Clubs lassen die Trainer ausbilden, die in ihren Gemeinden die Präventionsangebote umsetzen. So kann sich beispielsweise ein Trainer aus dem Seniorenbereich des Sportvereins mit **LiA⁺** weiter qualifizieren. Eine weitere Möglichkeit wäre, das Personal im Seniorenheim oder der Altentagesstätte mit **LiA⁺** zusätzlich auszubilden.

Die **LiA⁺-Trainer** arbeiten deutlich umfangreicher mit den Senioren und trainieren z.B. neben sportlicher Fitness auch die kognitive Fitness. Die Kosten der Trainer-Ausbildung können vom jeweiligen Lions Club finanziert werden.

DER MODUL-BAUKASTEN

Der Modul-Baukasten bildet die Basis für das Programm **Lebenskompetenz im Alter⁺**, kurz **LiA⁺**.

Das Präventionsprogramm umfasst insgesamt vier Bereiche, die wiederum in verschiedene Module unterteilt werden. Die Module trainieren die verschiedenen kognitiven und motorischen Bereiche, wie z.B. Gehirntuning oder Beweglichkeit. Die Bereiche setzen sich wie folgt zusammen:

I. Sicherheit und medizinische Prävention im Alter

Gerade im Alter spielt Sicherheit eine große Rolle: Die betrifft sowohl den Bereich der Medizin und der Gesundheit als auch den der Gewalt- oder Kriminalprävention. Außerdem besitzt der Mensch fortwährend völlig natürliche Erwartungen an seine Mobilität und an ein selbstbestimmtes Leben.

Sturzprävention
Medizinische Prävention
Verkehrssicherheit im Alter
Gewaltprävention, Altersdiskriminierung
Kriminalprävention

II. Ernährung, Umwelt, Soziales

Bewusste Ernährung und ein funktionierendes soziales Umfeld sind ebenfalls wichtige Aspekte, die beim Älterwerden berücksichtigt werden sollten. So kann z.B. eine bewusste Ernährung das Wohlbefinden im Alter fördern und hilft, ernährungsbedingte Erkrankungen oder Mangelerscheinungen frühzeitig zu erkennen und vorzubeugen.

Ernährung
Wohnraumanpassung/Barrierefreie Wohnung
Programm Kleeblatt

III. Rechtliche Aspekte

Mit zunehmendem Alter sollte man sich vermehrt Gedanken über rechtliche Aspekte, wie z.B. eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung machen und frühzeitig entsprechende Vorkehrungen treffen. Da sich die Rechtslage einem ständigen Wandel unterzieht, muss an dieser Stelle auf diese Rechte und Pflichten eingegangen werden.

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung
Rechte älterer Menschen

IV. Kognition und lebenslanges Lernen

Der Mensch lernt bekanntlich sein Leben lang und gerade deshalb ist es wichtig, sich auch im Alter fortzubilden und das Gedächtnis zu trainieren. In der heutigen Zeit gibt es immer mehr Programme und Kurse, die speziell auf die Bedürfnisse von Senioren abgestimmt werden, damit auch dieser Personengruppe der Zugang zu den neuen Medien und Technologien nicht verschlossen bleibt.

Kognition
EDV-PC Training

