



Foto: www.pexels.com

Zum Tag der Freiwilligenkoordination

Lebensfreude im Alter

Das handlungswissenschaftlich fundierte Programm „LEBENSFREUDE – im Alltag tun, was gut tut®“ fördert die selbstbestimmte Lebensgestaltung, indem es älteren Menschen hilft, individuelle Quellen der Lebensqualität im Alltag zu nutzen. Seniorinnen und Senioren in Phasen der Neuorientierung, wie beim Übergang in die Pension oder nach einschneidenden Erlebnissen, werden durch ergotherapeutische Begleitung motiviert, Aktivitäten zu wählen, die Sinn und Freude stiften.

Frau Prof. Costa erklärt das Programm „LEBENSFREUDE – im Alltag tun, was gut tut®“, welches moderierte Gruppentreffen mit Einzelgesprächen und eine individuelle Alltagsplanung bietet, die auf die spezifischen Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt sind. Die positiven Rückmeldungen zeigen, wie das Projekt das Wohlbefinden und das Gemeinschaftsgefühl stärkt. Was lernen wir daraus für das freiwillige Engagement? Welche neuen Perspektiven eröffnet das Programm in Bezug auf Lebensqualität und aktive Zeitgestaltung im Alter?

Datum: **06. November 2025**

Zeit: **17:00 – 19:00 Uhr**

Ort: **Caritas Zentrale**
Heiligegeiststraße 16
6020 Innsbruck

Referentin:

Prof. (FH) Dr. Ursula Costa, Institut INNTRA,
fhg

Die Teilnahme ist kostenlos. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis 2. November 2025
freiwilligenzentrum@caritas.tirol

Die Veranstaltung findet im Rahmen vom Projekt FORUM.WEST als Green Event Basic statt.

WIR FREUEN UNS AUF IHR KOMMEN!