



**THIRD AGE COACH**  
*austria*

Wie freu' ich mich der Sommerwonne,  
Des frischen Grüns in Feld und Wald,  
Wenn's lebt und webt im Glanz der Sonne  
Und wenn's von allen Zweigen schallt!

Ich möchte jedes Blümchen fragen:  
Hast du nicht einen Gruß für mich?  
Ich möchte jedem Vogel sagen:  
Sing, Vöglein, sing und freue dich!

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

## **Newsletter Sommer 2009**

Liebe Freundinnen und Freunde,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,  
sehr geehrte Interessentinnen und Interessenten!

Bevor wir uns sommerlich in alle Richtungen zerstreuen und die Urlaubszeit genießen, einige Hinweise, die für die eine oder den anderen von Interesse sein könnten.



Der dreisemestrige **Diplom-Lehrgang „Third Age Coach“**, dessen letzter Abschluss im Juni 2008 stattgefunden hat, wird aller Voraussicht nach im Oktober 2009 wieder starten. Wir freuen uns besonders, dass Luise Buchegger, stv. Vorsitzende des Vereins Third Age Coach Austria, dem Kollegium der Lehrenden angehört.

Veranstaltungsort wird die Volkshochschule Alsergrund • Währing • Döbling in Wien 9., Galileigasse 8 sein.

Weiterführende Information bei der Lehrgangskoordinatorin Doris Urbanke,  
per Tel. 01/317 52 43-34 oder per e-mail  
[urbanke@alsergrund.vhs.at](mailto:urbanke@alsergrund.vhs.at) oder unter <http://www.alsergrund.vhs.at>



Einige Kolleginnen verfügen über die Ausbildung zur **LIMA®-Senioren/innen-Trainerin**. Wer dieses Zertifikat erworben hat, ist auf unserer Homepage <http://www.thirdagecoach.at> ersichtlich.

Es handelt sich hierbei um eine Kombination von Gedächtnis- und Bewegungstraining, mit welchem der normale Alterungsprozess nachweislich hinausgezögert werden kann. Das Trainingsprogramm basiert auf einer Langzeitstudie der Universität Erlangen-Nürnberg, Univ.-Prof. Dr. W.D. Oswald, Psychogerontologe (SIMA-Projekt). Alle Trainerinnen freuen sich über Interesse an ihrer Arbeit und das Zustandekommen von Trainingsgruppen.

Weiterführende Information über LIMA® bei den einzelnen Trainerinnen oder auf der Homepage des österreichischen Ausbildungsanbieters, des Katholischen Bildungswerks <http://www.bildungswerk.at> oder auf der Homepage des deutschen Vereins <http://www.sima-akademie.de>



Der Vortrag „**Gesunde Zähne – ein Leben lang!**“ mit Anne-Claire van der Lans, Dipl. Dentalhygienikerin, wird auf Grund des großen Interesses im Herbst 2009 wiederholt werden.

Zeit und Ort werden rechtzeitig bekannt gegeben werden.



Die IGSL – Internationale Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand e.V. bietet eine sommerliche Veranstaltungsreihe zum Thema „**Altern und Umgang mit alten Menschen**“ im August an.

Weiterführende Information:

[http://www.igsl-hospizbewegung.at/Umgang\\_mit\\_alten\\_Menschen.php](http://www.igsl-hospizbewegung.at/Umgang_mit_alten_Menschen.php)



Auf eine Ausstellung im **Architekturzentrum Wien** möchte ich nochmals hinweisen:

„**Ich wohne, bis ich 100 bin**“, von 13.8. – 5.10.2009.

Weiterführende Information:

[http://www.azw.at/event.php?event\\_id=945](http://www.azw.at/event.php?event_id=945)



Ein Hinweis für alle, die als Berater/innen, Neue Selbständige oder Einpersonen-Unternehmen ihre Dienstleistungen professionell und zielführend vermarkten möchten:

**Sommerakademie „Ich-Marke“** am 28. und 29.8.2009.

Weiterführende Information: <http://www.sommerakademie.cc>



Allen, denen die Zeit davonläuft, sei der **Verein zur Verzögerung der Zeit**, gegründet im Jahr 1990 von Univ.-Prof. Dr. Peter Heintel aus Klagenfurt, empfohlen.

Weiterführende Information: <http://www.zeitverein.com>



Und zum Schluss noch ein Hinweis für alle, die das Lernen auch in den heißen Sommermonaten nicht lassen können: die Arbeitsblätter von Univ.-Prof. Dr. Werner F.J. Stangl erfüllen als **psychologische Arbeitstexte** fast alle Wünsche.

Weiterführende Information: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/>

Mit diesen Tipps für vergnügliche und interessante Stunden und guten Wünschen für einen erholsamen Sommer grüße ich sehr herzlich

Mag. Ulrike Brilll  
Vorsitzende des Vereins Third Age Coach Austria

THIRD AGE COACH AUSTRIA  
ZVR-Zahl 152385391  
Zustellanschrift: 1090 Wien, Schwarzspanierstraße 20/8  
Bankverbindung: ERSTE Bank, BLZ 20111, Konto-Nr. 290-346-563/00  
[www.thirdagecoach.at](http://www.thirdagecoach.at) – [info@thirdagecoach.at](mailto:info@thirdagecoach.at) – 0650/201 84 47