

## PROGRAMM 1. Halbjahr 2017

### Die Kraft der weiblichen Mitte

Eintritt: Freiwillige Spende\*

Ein Nachmittag für Frauen, die mehr über die Kraft der weiblichen Mitte erfahren möchten. Es werden viele Fragen rund um den Beckenboden und das weibliche Becken geklärt und Zusammenhänge verdeutlicht. Weiters werden einfache Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung des Beckenbodens erlernt. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen/Polster. Begrenzte Teilnehmerinnenanzahl!

**11.  
März**

Vortragende: Karin Eisenmann, MSc., Sportwissenschaftlerin, zert. BeBo® Kursleiterin  
**Samstag, 11.03.2017, 14 bis 17 Uhr, Neue Mittelschule Stadt, Gymnastikraum**  
Anmeldung erforderlich: kupfner@saalfelden.at oder 06582/797-30

### Krebsvorsorge – was ist möglich?

Eintritt: Freiwillige Spende\*

Ca. 20.000 Menschen sterben jährlich in Österreich an den Folgen einer Krebserkrankung. Viele Erkrankungen können durch einen gesünderen Lebensstil und Früherkennung gut behandelt oder sogar vermieden werden. In diesem Vortrag informiert die Krebshilfe Salzburg über Risikofaktoren und empfohlene Früherkennungsmaßnahmen für Frauen und Männer.

**06.  
April**

Vortragende: Mag. Martha Lepperdinger, Österreichische Krebshilfe Salzburg  
**Donnerstag, 06.04.2017, 19 Uhr, Stadtamt Saalfelden, Großer Sitzungssaal**  
Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte Sitzplatzmöglichkeiten!

### Fit durch hochenergetische Pflanzenöle

Eintritt: Freiwillige Spende\*

Freuen Sie sich auf diesen Abend, an dem Sie viel über die Kraft frischer, hochenergetischer Pflanzenöle aus biologisch angebauten Pflanzen, deren Samen, Kernen und Nüssen erfahren.

**04.  
Mai**

Vortragender: Josef Frauenlob, Salzburger Ölmühle  
**Donnerstag, 04.05.2017, 19 Uhr, Stadtamt Saalfelden, Großer Sitzungssaal**  
Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte Sitzplatzmöglichkeiten!

### (Er)fahren unterwegs

Eintritt: Freiwillige Spende\*

### Der ÖAMTC informiert zu den Themen Straßenverkehr und Mobilität

Der ÖAMTC hat sich zum Ziel gesetzt, die individuelle Mobilität möglichst lange aufrecht zu erhalten. Bei diesem Vortrag informieren zwei Experten insbesondere alle interessierten Seniorengruppen zB über die aktuellen Neuerungen in der Straßenverkehrsordnung. Was tun bei einem Unfall? Wie verändert sich der Körper im Alter, usw.

**08.  
Mai**

Vortragende: Christina Holzer-Weiß, ÖAMTC Verkehrsjuristin; Theo Gundringer, ehemaliger Verkehrstechniker  
**Montag, 08.05.2017, 19 Uhr, Stadtamt Saalfelden, Großer Sitzungssaal**  
Anmeldung erforderlich: kupfner@saalfelden.at oder 06582/797-30

\* Die freiwilligen Spenden werden für gesundheitsfördernde Maßnahmen der Gesunden Gemeinde Saalfelden verwendet.



Sie möchten regelmäßig per E-Mail  
Infos über die Veranstaltungen der  
Gesunden Gemeinde erhalten?  
Dann senden Sie uns eine E-Mail an  
die Adresse [kupfner@saalfelden.at](mailto:kupfner@saalfelden.at).

## Brot backen mit der Gesunden Gemeinde Saalfelden

Kosten: 15 €/Person

Beim Jagglhof in Saalfelden, Almdorf 7, wird gerne Brot gebacken. Deswegen steht im Garten auch ein Steinbackofen, in dem regelmäßig verschiedene Bio-Brote hergestellt werden. Die Gesunde Gemeinde Saalfelden bietet die Möglichkeit, an einem dieser Nachmittage mit der Familie Hörll selber zum/zur Brotbäcker/in zu werden. Nach einem kurzen Theorieteil geht es ans Backen von Sauerteigbrot, Vollkornbrot, Mischbrot, verschiedenen Brötchen und süßem Gebäck. Anschließend kann bei einer gemeinsamen Jause alles verkostet und besprochen werden, bevor der Nachmittag mit dem Verteilen von Kostproben für zu Hause beendet wird. Alle TeilnehmerInnen erhalten auch ein Glas Sauerteig und ein umfangreiches Rezeptheft. Mitzubringen: Schürze, Nudelwalker, Schraubglas für Sauerteig, ev. Tasche für Kostproben. Vortragende: Familie Hörll

**Fr., 02.06.2017 und Sa., 10.06.2017 jeweils von 14 bis 18 Uhr, Jagglhof, Almdorf 7**  
Anmeldung erforderlich: [kupfner@saalfelden.at](mailto:kupfner@saalfelden.at) oder 06582/797-30

**02.  
Juni**

**10.  
Juni**

## Interkulturelles Frühstück

Eintritt: Freiwillige Spende\*

Jede Kultur hat ihre eigenen Frühstücksgewohnheiten. Es sind alle eingeladen, bei diesem besonderen Frühstückstreffen mitzuwirken und mitzuschlemmen. Mit Kinderbetreuung!

**Samstag, 08.07.2017, 9 bis 11 Uhr, Aula Neue Mittelschule Stadt**

Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte Sitzplatzmöglichkeiten!

**08.  
Juli**



## Kinder- und Jugendsportwoche Saalfelden

Kosten: 10 €/Person

Die Gesunde Gemeinde Saalfelden möchte die Freude und den Spaß durch Bewegung bei Kindern und Jugendlichen fördern. Das Ausprobieren von Bewegungs- und Sportangeboten in Saalfelden soll dabei die Initialzündung für weiterführende sportliche Aktivitäten sein. Neben einer sinnvollen Freizeitgestaltung von Kindern und Jugendlichen steht auch die Förderung des sozialen Miteinanders im Vordergrund. Die Kinder- und Jugendsportwoche Saalfelden ist ein gemeinnütziges, nicht gewinnorientiertes Projekt.

Vortragende: Die Kinder- und Jugendsportwoche Saalfelden wird von ausgebildeten TrainerInnen und erfahrenen Vereinsmitgliedern aus den verschiedensten Saalfeldner Sportvereinen sowie Mitgliedern der Gesunden Gemeinde Saalfelden begleitet.

**Termin: Montag, 24.07.2017 bis Freitag, 28.07.2017**

Teilnahmeberechtigt sind Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren mit Hauptwohnsitz in Saalfelden. Weitere Informationen (Anmeldung, Treffpunkte) entnehmen Sie bitte dem Flugblatt der Gesunden Gemeinde, welches im Juni an alle Saalfeldner Haushalte ergeht.

**24.  
-  
28.  
Juli**