

## Herbstprogramm 2015 - Gesunde Gemeinde Golling

**Donnerstag ab 14.30 Uhr am:**  
**15.Okt., 05.Nov., 03.Dez. 2015**  
Seniorenheim Golling

**STRICKCAFÉ – für alle Altersgruppen**  
Spaß und Erfahrungsaustausch für Alt & Jung!  
**Information:** Angela Kirchgatterer, Tel. 0664-403 30 08

**Jeden Montag, ab sofort**  
mehrteiliger Kurs, 9.00 – 11.00 Uhr  
Vereinsheim Golling  
**Kursbeitrag: € 5,00 / Vormittag**

**TREFFPUNKT TANZ – die etwas andere Art zu tanzen**  
Tanzen ab der Lebensmitte ist mehr als nur Tanzen!  
Vitalität, Lebensfreude, Koordination und vieles mehr!  
**Information:** Anna Huber, Tel. 0664-139 63 71

**Jeden Donnerstag, ab 01. Oktober**  
10.00 – 11.00 Uhr  
**Beitrag: € 7,00/Std., 5er-Block € 30,00**  
**Einstieg jederzeit möglich!**  
Treffpunkt in geraden Wochen:  
Parkplatz Göllhof  
Treffpunkt in ungeraden Wochen:  
Beachvolleyballplatz Bürgerausee Kuchl

**FIT MIT BABY – Trainingsprogramm für Schwangere und Mamas mit Baby** (mit Kinderwagen u./od. Tragehilfe), die vor und nach der Geburt eine „bewegte“ Stunde mit Gleichgesinnten an der frischen Luft verbringen wollen.  
Geschwisterkinder, Papas und Verwandte sind herzlich willkommen!  
**Info, Kursleitung & Anmeldung:** MMag. Birgit Sedelmaier, Sportwissenschaftlerin, Tel. 0650-821 80 78

**Mittwoch, 07. Oktober 2015**  
18.00 Uhr  
Vereinsheim Golling  
**Eintritt frei!**

**PFLEGESTAMMTISCH – reden wir darüber!**  
Pflegesituationen gibt es so unterschiedliche wie Menschen: nämlich unendlich viele! Keine Situation gleicht der anderen, aber dennoch kann auch für andere hilfreich sein, was einem Menschen geholfen hat:  
Unsere eigenen Erfahrungen und vieles mehr können wir wieder austauschen beim nächsten Pflegestammtisch!  
**Information:** DGKS Angela Kirchgatterer, Tel. 0664-403 30 08

**Donnerstag, 15. Oktober 2015**  
5-teiliger Kurs bis 12. November  
16.45 – 17.45 Uhr  
Gemeinschaftsraum Betreutes Wohnen  
**Unkostenbeitrag: € 30,--**

**GEISTIG BEWEGLICH UND FIT**  
Heiteres Gedächtnistraining in den reifen Lebensjahren  
Verbessern Sie entspannt und in heiterer Atmosphäre Ihre Denk- und Gedächtnisfähigkeiten.  
**Kursleitung & Anmeldung:** Marianne Kahaun, Tel. 06244-5578 od. 0688-869 97 60  
Ergotherapeutin, Singkreisleiterin für heilsames Singen

Bitte wenden!





**Gesunde GEMEINDE**



**avos**  
PRÄVENTION &  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### Jeden 3. Montag des Monats

**am 19.Okt., 16.Nov., 21.Dez.**

19.00 – 20.30 Uhr

Hotel Golling, Seminarraum

**Kostenbeitrag: € 7,00 pro Abend**

Keine Vorkenntnisse oder Anmeldung nötig,  
einfach kommen und mitmachen!

### **HerzenSingen – die heilsame Kraft des Singens**

Einfache Lieder in Kombination mit einfachen Tänzen führen zu Verbundenheit mit uns selbst, den Menschen um uns, dem Universum. Jeder Ton ist willkommen – es gibt keine falschen Töne, nur Variationen! Singen ist ein wunderbares Lebenselixier, das unsere Seele beflügelt und heilsam auf den Körper wirkt.

**Information:** Marianne Kahaun, Tel. 0688-869 97 60

Ergotherapeutin, Singkreisleiterin für heilsames Singen

### Donnerstag, 28. Oktober 2015

19.00 Uhr

Vereinsheim Golling

**Eintritt frei!**

### **VORTRAG: Empathische Trauerarbeit „Du bist nicht allein“**

Der Verlust von geliebten Menschen konfrontiert uns mit überwältigenden oft auch tabuisierten Emotionen. Wir stehen oft hilflos gegenüber und wissen nicht was können wir tun, wie können wir helfen. Die Erfahrungen aus der Praxis werden die Trauer nicht beenden, aber ihr auf dem Weg vielleicht einen Schritt weiterhelfen.

**Referentin:** DGKS Angela Kirchgatterer, Tel. 0664-403 30 08

### Dienstag, 03. November 2015

5-teiliger Kurs

9.00 – 10.00 Uhr

Cafe Maier

**Unkostenbeitrag: € 40,--**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke od. Matte

### **YOGA mit und auf dem Stuhl +/- 60 - Zeit für meinen Körper!**

Einfache Übungen mit und auf dem Stuhl kräftigen die Wirbelsäule, entschlacken und stabilisieren das Nervenkorsett.

**Kursleitung:** Mathilde Voglreiter, ärztl. gepr. Yogalehrerin

**Anmeldung:** Elisabeth Mielach, Tel. 0650-523 37 60

### Donnerstag, 12. November 2015

19.00 Uhr

Vereinsheim Golling

**Eintritt frei!**

### **VORTRAG: Umgang mit Menschen mit Demenz**

Fachliche Hintergrundinformationen zum Krankheitsbild und Hilfestellungen für den Umgang mit Menschen mit Demenz sowie Kommunikationstechniken zum besseren Beziehungsaufbau stehen im Mittelpunkt des Vortrags. Im Anschluss besteht die Möglichkeit sich auszutauschen und Fragen zu stellen.

**Referent:** DGKP Jörg Fuhrmann MSc (palliative-Care)

### Samstag, 21. November 2015

13.00 – 18.00 Uhr

Im Foyer und Turnsaal der Volksschule

**Eintritt frei!**

Nähere Informationen zum genauen  
Programmablauf erfolgen mittels  
gesonderten Postwurfs!

### **ENTSPANNUNGSNACHMITTAG**

Bei unserer diesjährigen Nachmittagsveranstaltung widmen wir uns dem Thema „**Entspannung - Entschleunigung**“.

Mit einem interessanten Vortrag sowie kostenlose Schnupperkurse in Qi Gong, Yoga und Tanzen informieren wir, wie Sie „entspannt durch den Alltag“ kommen!

Wie gewohnt gibt es eine Pausenstärkung mit Kaffee, Tee, Kuchen.

Bitte wenden!