



# Gesunde GEMEINDE GOLLING



## Frühjahrsprogramm 2016 - Gesunde Gemeinde Golling

### Jeden Montag ab sofort bis Juni

mehrteiliger Kurs, 09.00 – 11.00 Uhr  
Vereinsheim Golling

**Kostenbeitrag: € 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 1. Donnerstag im Monat

ab 07. April 2016  
14.30 Uhr  
Seniorenheim Golling

### STRICKCAFÉ – alle Altersgruppen sind willkommen!

jeden 1. Donnerstag im Monat.  
Spaß und Erfahrungsaustausch für Alt & Jung!

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

### Jeden 3. Dienstag im Monat

am 15. März, 19. April, 17. Mai

19.00 – 20.30 Uhr  
Hotel Gollingen, 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  
Singkreisleiterin für heilsames Singen, Ergotherapeutin

### Dienstag, 08. März 2016

5-teiliger Kurs, 09.00 – 10.00 Uhr  
Cafe Maier Golling

**Kostenbeitrag: € 40,--**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke/Matte

### YOGA „mit und auf dem Stuhl“ - Zeit für meinen Körper

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

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

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

**Bitte wenden!**





**Gesunde GEMEINDE**



### Mittwoch, 06. April 2016

18.00 Uhr  
Vereinsheim Golling

**Eintritt frei!**

### **Pflegestammtisch: Pflegende Angehörige stark machen!**

Für alle, die Angehörige pflegen oder betreuen oder sich darauf vorbereiten möchten – reden wir darüber!

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

### Mittwoch, 20. April 2016

19.00 Uhr  
Vereinsheim Golling

**Eintritt frei!**

### **VORTRAG: Allergien – Das Immunsystem auf Abwegen**

**Referent:** Leitender OA Dr. Thomas Hawranek,  
Leiter der Allergieambulanz Universitätsklinik für Dermatologie  
SALK

### Samstag, 09 April 2016

14.00 – 17.00 Uhr  
Vereinsheim Golling

Für weitere Informationen  
kontaktieren Sie bitte:  
Karen De Souza,  
Tel. 0664-632 88 19

### **Kaffeenachmittag: „Von Apfelstrudel bis Baklava“**

„**Interkulturell**“ ist das Stichwort!  
Wir freuen uns auf Speisen aus aller Herren und Frauen Länder.

Ganz herzlich sprechen wir somit unsere Einladung an alle  
GollingerInnen ohne und mit Migrationshintergrund aus,  
mit süßen und pikanten Kleinigkeiten aus der Heimat zum  
Nachmittagskaffee zu kommen oder einfach nur zu gustieren....

Kaffee, Tee, Säfte und Wein werden bereitgestellt.

### Samstag, 04. Juni 2016

ab 08.30 Uhr  
Gemeindeamt Golling Vorplatz

Freiwilliger Unkostenbeitrag erbeten.

### **Köstlich, biologisch & fair frühstücken!**

Gemütlich Zeit nehmen, Freunde zum Frühstück  
treffen, sich freuen, lachen und Köstliches genießen!

Gleichzeitig können Sie sich über das biologische  
und faire Angebot in Golling informieren.



**Auf Ihr Kommen zu unserem jährlichen Frühstücksbuffet freut sich  
das Team der Gesunden Gemeinde Golling!**

bitte wenden!