



Frühlingsprogramm 2013 - Gesunde Gemeinde Golling

Vortrag: Die PATIENTENVERFÜGUNG

Krankheit - Leiden - Sterben in Würde

Therapie um jeden Preis? Kann ich mitbestimmen, was medizinisch nicht mehr unternommen werden soll, wenn ich entscheidungsunfähig bin/werde? Wie ist die aktuelle Gesetzeslage dazu?

Vortrag: Mag. jur. Thomas Russegger – Salzburger Patientenvertretung

Mittwoch, 06. März 2013 Eintritt frei!

Wann: ab 18.00 Uhr **Wo:** Mehrzweckraum/Hauptschule Golling

Ansprechperson: DGKS Angela Kirchgatterer (KH Abtenau) 0664-403 30 08

Geistig beweglich und fit

Heiteres Gedächtnistraining in den reifen Lebensjahren

5-teiliger Kurs: jeweils Donnerstag, 14. März – 18. April 2013 Kursbeitrag: € 25,-

Wann: 9:00h – 10:00h **Wo:** Öffentliche Bücherei im Pfarrheim

Verbessern Sie entspannt und in heiterer Atmosphäre Ihre Denk- und Gedächtnisfähigkeiten.

Kursleitung & Anmeldung: Marianne Kahaun, Ergotherapeutin, Tel. 06244-5578 oder 0688-869 97 60

Vortrag: Abnehmen mit den Schüssler-Salzen

Referentin: Renate Streng

Mittwoch, 20. März 2013 Eintritt frei!

Wann: 19.00h **Wo:** Vereinsheim

Ansprechperson: Mag. pharm. Franziska Wagner, Apotheke zur Gemse, Tel. 06244-4231

Pflegestammtisch

Thema „Begegnung bei Verhaltensauffälligkeiten, Problemverhalten und psychischen Störungen“

Impulsreferat DGKP Hr. Paulus Gschwandtl – Pflegedienstleiter Seniorenheim Bischofshofen

Mittwoch, 15. Mai 2013 **Wann:** ab 18.00 Uhr **Wo:** Mehrzweckraum/Hauptschule Golling

Ansprechperson: DGKS Angela Kirchgatterer (KH Abtenau) 0664-403 30 08

1. GENUSSMARKT der Gesunden Gemeinde Golling

Biologisch, regional, ehrlich, fair.

Das Beste aus unserer Region, vereint im gemütlichen Marktambiente!

Samstag, 25. Mai 2013 ab 8.00h – Vorplatz der Gemeinde Golling

Nähere Informationen erfolgen mit eigenem Postwurf!

bitte wenden!



Gesunde GEMEINDE



An einem Haushalt, zugestellt durch Post.at, Entgelt bezahlt



Frühlingsprogramm 2013 - Gesunde Gemeinde Golling

Treffpunkt Tanz ... die etwas andere Art zu tanzen

Tanzen ab der Lebensmitte ... ist mehr als nur Tanzen! Vitalität, Lebensfreude, Koordination, uvm.!

mehrteiliger Kurs: jeweils Montag

Wann: 9.00h – 11.00h

Wo: Gemeinschaftsraum des Hauses f. betreubares Wohnen, Gangsteig 334

Kursbeitrag: € 4,50 pro Tanzvormittag

Ansprechperson: Irmgard Weissenbacher, Tel. 0664-177 22 50 oder irmgard.weissenbacher@sbg.at

Sessel-Yoga +/- 60 - Zeit für mich und meinen Körper!

5-teiliger Kurs: jeweils Dienstag (Einstieg jederzeit möglich)

Wann: 9:00h – 10:00h

Wo: Gemeinschaftsraum des Hauses f. betreubares Wohnen, Gangsteig 334

Kursbeitrag: € 30,--

Einfache Übungen kräftigen die Wirbelsäule, entschlacken und, stabilisieren das Nervenkorsett.

Mitzubringen: leichte, bequeme Kleidung, Socken, Decke oder Matte.

Kursleiterin: Mathilde Voglreiter, ärztl. geprüfte Yogalehrerin, Bad Reichenhall

Anmeldung: bei Irmgard Weissenbacher Tel. 0664-177 22 50 oder irmgard.weissenbacher@sbg.at

Yoga & Meditation

5-teiliger Kurs: jeweils Dienstag (Einstieg jederzeit möglich)

Wann: 19:00h – 21:00h

Wo: Gemeinschaftsraum des Hauses f. betreubares Wohnen, Gangsteig 334

Kursbeitrag: € 70,--

Einfache Übungen aus dem Hatha-, Raja- und Space Yoga werden unterstützt von Klangschalen, Musik und Mantras. Mit Meditation schließen wir den Abend ab.

Mitzubringen: leichte, bequeme Kleidung, Socken, Decke oder Matte.

Kursleiterin: Mathilde Voglreiter, ärztl. geprüfte Yogalehrerin, Bad Reichenhall

Anmeldung: bei Irmgard Weissenbacher Tel. 0664-177 22 50 oder irmgard.weissenbacher@sbg.at

Strickcafé in Golling – für alle Altersgruppen

„Ran an die Nadeln“ heißt es jeden 1. Donnerstag im Monat

Wann: ab 14.30h **Wo:** Seniorenheim Golling *Spaß & Erfahrungsaustausch für Alt & Jung!*

Ansprechperson: DGKS Angela Kirchgatterer (KH Abtenau) 0664-403 30 08

Bitte wenden!

Dies sind Veranstaltungen der Marktgemeinde Golling im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ (siehe www.golling.salzburg.at)
in Zusammenarbeit mit AVOS, Verein für Vorsorgemedizin, Salzburg.