



GESUNDE GEMEINDE MARIA ALM

GESUNDE GEMEINDE MARIA ALM



MEIN KIND, DIE MEDIEN UND ???

Chancen und Risiken bei der Mediennutzung im Kleinkindalter und im Umgang mit Computer, Internet und Handy bei Jugendlichen. Eltern möchten ihr Kind vor Gefahren bestmöglich schützen, gleichzeitig ist es ihnen wichtig, dass ihr Kind selbstständig auf Entdeckungsreise geht und Neues erlernt. Besonders wenn es um Fernsehen, Internet und Handy geht, geraten Eltern oft in Zwiespalt. Dieser Kurs beleuchtet die verschiedenen Themen für ein gutes Miteinander.

Vortragende: Sonja Messner MA, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Pädagogin

Mi., 08. Nov. 2017, 19:30 Uhr, Haus der Begegnung, Eintritt: € 5,00 pro Teilnehmer

Anmeldung und Information: Sandra Schnaitl, Leitung Eltern-Kind-Zentrum Maria Alm, Tel.: 0664/9172985



PROGRAMM 2. Halbjahr 2017

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

Gewalt, Aggression und Kriminalität sind Themen, die in letzter Zeit leider besonders häufig in den Medien präsent sind. Diese reichen von sexuellen Übergriffen, verbalen Attacken und Drohungen gegen Gesundheit und Leben, bis zu Übergriffen mit Körperverletzungen. Herr Jegg wird demonstrieren, wie man im Notfall Gegenstände des täglichen Gebrauchs (z.B. Handtasche, Schlüsselbund, etc.) als „Waffen“ verwenden kann.

Kursleiter: Klaus Jegg, Nahkampf- und Taktikausbilder

Sa. 23. Sept. 2017, Sa. 30. Sept. 2017, Sa. 07. Okt. 2017, jeweils von 17:00 -18:30 Uhr, Volksschulturnsaal, Kosten: € 60,00 für 3 Einheiten (Jugendliche, Lehrlinge u. Schüler € 30,00 für 3 Einheiten)

Anmeldung erforderlich: Gemeinde Maria Alm, Tel.: 06584/7705-16 bis 18.09.2017



GEDÄCHTNISTRAINING

„Denken macht aaaaaah!“ – Steigern Sie mit einem ganzheitlichen Gedächtnistraining Ihre Lebensqualität. Mit Übungen, die Spaß machen, trainieren Sie ohne Leistungsdruck alle Hirnleistungen, wecken neue Interessen und kurbeln Ihre Kreativität an. Sie lernen geeignete Denkstrategien, welche Sie im Alltag umsetzen können.

Kursleiterin: Irmgard Hauer, Zertifizierte Lern-, Denk- u. Gedächtnistrainerin

Fr., 17. Nov. 2017, Fr. 24. Nov. 2017, Fr. 01. Dez. 2017 u. Fr. 15. Dez. 2017, von 16:00 bis 17:40 Uhr, Haus der Begegnung, Kosten: € 35,00 für 4 Einheiten

Anmeldung erforderlich: Gemeinde Maria Alm, Tel.: 06584/7705-16 bis 13.11.2017, **ACHTUNG** – begrenzte Teilnehmeranzahl!



BROTBACKKURS

Auf der Mußbachalm wird regelmäßig frisches Brot hergestellt. Anita Griessner bietet uns die Möglichkeit an einem Samstagvormittag selber zum/zur Bortbäcker/in zu werden. Gemeinsam wird ein schmackhaftes Sauerteigbrot im Steinofen gebacken. Bei einer gemeinsamen Jause findet die Veranstaltung einen gemütlichen Ausklang. Die Teilnehmer erhalten auch Kursunterlagen.

Kursleiterin: Anita Griessner

Sa., 07. Okt. 2017, 10:00 Uhr (Dauer ca. 4 Std.), Mußbachalm, Kosten: € 32,00 pro Teiln.

Anmeldung erforderlich: Gemeinde Maria Alm, Tel.: 06584/7705-16 bis 03.10.2017

ACHTUNG – begrenzte Teilnehmeranzahl!



KLEINE KINDER – KLEINE SORGEN, GROSSE KINDER – GROSSE SORGEN

Ein Impulsvortrag vom Verein Jojo über die Bedeutung einer liebevollen Mutter-Vater-Kind-Beziehung und die gesunde Entwicklung des Familienlebens. Die Elternschaft ist eine große Herausforderung! Gemeinsam diskutieren wir, wie Sie als Eltern gestärkt Ihr Kind in verschiedenen Lebenslagen begleiten können!

Vortragende: Mag. Barbara Aigner, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Verein Jojo – Kindheit im Schatten, Projektleiterin LEADER „Belastete Familien im Pinzgau stärken“

Do., 30. Nov. 2017, 19:00 Uhr, Stadtamt Saalfelden – Großer Sitzungssaal – begrenzte Sitzplatzmöglichkeit



YOGA

Yoga steigert die Vitalität und Energie und ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der für jeden geeignet ist. Es verbessert das eigene Körpergefühl und verzögert den Alterungsprozess. Angewandte Techniken: Hatha-Raja-Yoga, Hormon-Yoga, Meridianstreichung, Tiefenentspannung Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung

Übungsleiterin: Annemarie Grundner, Yoga-Übungslehrerin

ab Mo., 09. Okt. 2017 bis Di., 12. Dez. 2017, Haus der Begegnung – 3 Gruppen

(Mo. 17:30 - 19:30 Uhr und 20:00 - 22:00 Uhr und Di. 08:30 – 10:30 Uhr), Kosten: € 100,00 für 10 Einheiten

Anmeldung erforderlich: Greti Aberger-Schwaiger Tel.: 06584/7785 von 18.09. bis 28.09.2017



ALLES BEGINNT MIT DER SEHNSUCHT – MEDITATIVE TÄNZE IM ADVENT

Einmal abschalten vom Alltag und in der Geschäftigkeit der Adventszeit zur Ruhe kommen – mich selber spüren, meine Sehnsucht, meine Seele, meinen Leib – mich einstimmen auf Weihnachten – mit schöner Musik, mit einfachen Schritten, ohne Leistungsdruck. Es wird keine Tanzerfahrung vorausgesetzt.

Referentin: Maria Steger aus Saalfelden

Sa., 09. Dez. 2017, ab 16.00 Uhr, Haus der Begegnung, Eintritt: € 10,00 pro Teilnehmer



**Seniorenturnen – ab Di. 03. Okt. 2017, 18:30 Uhr im Volksschulturnsaal
Übungsleiterin Barbara Hinterseer- keine Anmeldung erforderlich!**

Das Halbjahresprogramm ist auch auf der Gemeindehomepage www.maria-alm.at und auf der Homepage www.gesundheitsalzburg.at abrufbar! Weiters ist der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde – Maria Alm“ auch auf Facebook zu finden!

