



GESUNDE **GEMEINDE** MARIA ALM

# PROGRAMM 1. HALBJAHR 2026

## ALTERSVERGESSLICHKEIT ODER DEMENZ

Im Rahmen des Vortrages werden die Unterschiede zwischen Altersvergesslichkeit und Demenz aufgezeigt, Empfehlungen zur Demenzprävention vermittelt, die ersten Schritte zur Diagnose erklärt, die Formen der Demenz beschrieben und Behandlungsmöglichkeiten angeführt. Abschließend gibt es Tipps für Angehörige und es werden die Angebote des Demenz Service Salzburg präsentiert.

**Vortragende:** Konstanze Hautf, BA MSc MSc  
Gerontologin, Leitung Wohnen und Soziale Arbeit in einem Seniorenheim

**Mittwoch, 25. März 2026, 19:00 - 20:30 Uhr**  
**Haus der Begegnung**

**25.  
MÄRZ**

## KURS FÜR ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT DEMENZ

### Modul 1 – Verhalten, Alltag, Selbstfürsorge und Entlastung

Dieses Modul vermittelt praktische Tipps für den Alltag mit ihrem demenzerkrankten Angehörigen, darunter die Gestaltung der Wohnung, zeitliche Orientierung und den Umgang mit Verhaltensänderungen. Zusätzlich lernen Sie Strategien zur Selbstfürsorge und Möglichkeiten zur Entlastung im Pflegealltag kennen.

**Donnerstag, 16. April 2026, 14:00 - 17:00 Uhr**  
**Gemeindeamt Dienten**

### Modul 2 – Vorsorge, Ernährung- und Essgewohnheiten

In diesem Modul erhalten Sie umfassende Informationen rund um Vorsorge, Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung und Pflegegeld. Außerdem werden praxisnahe Hinweise zu Ernährung und Essgewohnheiten bei Demenz vermittelt, um Sicherheit zu schaffen und die Betreuung der Erkrankten zu erleichtern.

**Donnerstag, 23. April 2026, 14:00 - 17:00 Uhr**  
**Gemeindeamt Dienten**

**Vortragende:** Konstanze Hautf, BA MSc MSc  
Gerontologin, Leitung Wohnen und Soziale Arbeit in einem Seniorenheim

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

**Anmeldung erforderlich:** Demenz Service Salzburg, Tel.: 050766179000, E-Mail: [demenzservice@oegk.at](mailto:demenzservice@oegk.at)

**16. & 23.  
APRIL**

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



**Kontakt: Mitteregger Elisabeth, e.mitteregger61@gmail.com, Tel: 0676/9008744**

## GESELLIGE NACHMITTAGE FÜR MITBÜRGERINNEN UND MITBÜRGER 60+

Jeden ersten Dienstag im Monat um 14:00 Uhr laden wir alle Mitbürgerinnen und Mitbürger ab 60 Jahren herzlich zu unseren geselligen Nachmittagen im Haus der Begegnung ein. Wir genießen Kaffee und Kuchen in netter Gesellschaft und freuen uns auf ein abwechslungsreiches, unterhaltsames Programm.

ab 07.  
APRIL

### Kommende Termine und Programmpunkte

- **7. April 2026:** **Wir feiern Ostern** mit bunten Ostereiern und frischem Milchbrot.
- **5. Mai 2026:** **Der Muttertag steht bevor**, den wir mit einer köstlichen Muttertagstorte und Kaffee in fröhlicher Runde feiern.
- **2. Juni 2026:** **Das Motto dieses Nachmittags ist „Perlen für Körper und Geist“** – kleine Übungen, die Wohlbefinden und Gesundheit fördern.
- **7. Juli 2026:** **Wieder einmal ein bunter Spielenachmittag** bei Kuchen und Kaffee und netten Gesprächen.

**Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Kommen!**

**Herzlichst Bernadette, Helga, Elisabeth und das kulinarische Team.**

**Gerne bieten wir einen Abholservice unter den Telefonnummern 0664/73181572 oder 0664/1144688 an.**

**ab Dienstag, 07. April 2026, 14:00 Uhr  
Haus der Begegnung**



Goldene  
Generation 60+  
MARIA ALM

## E-BIKE PRAXISWORKSHOP

### 1,5 STUNDEN FAHRTECHNIK & PRAXIS RUND UMS E-BIKE

**Theorieteil:** Fahrrad & Technik, richtige Behandlung

**Praxisteil:** Schalten, Bremsen, Tourenplanung & Vorbereitung

Leihräder stehen bereit – oder du kommst mit deinem eigenen Bike.  
Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein Leih-E-Bike benötigt wird.

Offene Fragen? Ruf uns gerne an unter 06584 2119-20  
Mehr Infos auf [www.bikepoint-mariaalm.at](http://www.bikepoint-mariaalm.at)

**Wann: Freitag, 10. April 2026, 15:00 Uhr  
(entfällt bei Schlechtwetter, nächster Termin: 17. April 2026).**

**Wo: INTERSPORT Maria Alm, Natrun Talstation**

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

10.  
APRIL



## „DEIN BECKENBODEN RUFT“

Wissen auffrischen und sich bewusst Zeit für Beckenboden-Übungen nehmen, das ist das Motto für diesen Kurs im Frühling.

Stärke mit ganzheitlicher Beckenbodenpraxis deine Mitte und erfahre:

Schmerzlinderung, Alltagserleichterung, Kraft, tiefe Entspannung und innere Aufrichtung.

Kursinhalte: Wertvolles Wissen, sanfte Beckenbodenübungen, Kräftigung & Stärkung, Atmung, Körperwahrnehmung, Entspannung und Meditation, wertvolle Tipps für den Alltag

**Kursleiterin:** Mag. Karin Weiskopf – die Beckenbodenrebellin

**Kosten:** 100.- Euro inklusive Skript

**Montag, 27.04., 04.05., 11.05., 18.05.2026**

**Montag, 02.06.2026**

**jeweils von 19:00 – 20:15 Uhr**

**Haus der Begegnung**

**altes Feuerwehrhaus**

**Anmeldung erforderlich:** Mag. Karin Weiskopf, Tel.: 0676 7938959

ab 27.  
**APRIL**

## LADYS NIGHT – Hitzewallung und Lebenslust

Bei diesem Angebot geht es um Chancen und Herausforderungen, die auf Frauen in der Lebensmitte warten. Längst haben die Wechseljahre ihren Schrecken verloren.

Frauen jenseits der 40 sind in der Mitte des Lebens angekommen.

Nach Jahren voll mit Verpflichtungen haben sie endlich Zeit für sich und wollen diese nutzen.

Selbstpflege mit Heilpflanzen für die gesundheitsbewusste Frau: Sie erfahren mehr darüber was Mutter Natur an Unterstützung bereithält. Die Veränderung in der Mitte des Lebens betrifft auch die Mitte unseres Körpers – den Beckenboden. Sie lernen, wie sie daraus ein starkes Zentrum machen.

**Vortragende:** Barbara Schnöll, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, geprüfte Wechseljahreberaterin, Beckenbodentrainerin

**Mittwoch, 22. April 2026, 18:30 Uhr**

**Haus der Begegnung**

22.  
**APRIL**

salzburger  
**bildungswerk**  
maria alm

## Kort.X – Vortrag und Schnupperstunde

Du willst...

- deine Konzentration, deine Denkleistung und Gedächtnis steigern?
- deine geistige UND körperliche Fitness verbessern?
- das alles in Verbindung mit viel Spaß?

..... dann ist Kort.X genau das Richtige für dich!

Kort.X ist ein spielerisches Gehirntraining, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert.

Es kombiniert koordinative Bewegungsaufgaben mit Gedächtnis- und Konzentrationsübungen.

Ein Mix aus Arm- und Beinbewegungen, Herz-Kreislauf-Belastung und Denkaufgaben sind quasi das Fitnessstudio für den Kopf. Kort.X steigert anhaltend die Konzentration, beschleunigt den

Denkprozess, verbessert die Gedächtnisleistung, Motorik und Bewegungskontrolle.

Lass dich einfach überraschen!

Lass dich einfach überraschen!

**Zielgruppe:** Erwachsene und fitte Senior:innen

**Vortragender:** DI Hannes Mackinger (zert. Kort.X Trainer)

**Freitag, 08. Mai 2026, 17:00 Uhr**

**Haus der Begegnung**

08.  
**MAI**

## ERSTE-HILFE-AUFFRISCHUNGSKURS – ROTES KREUZ

### Grundlagen der Ersten Hilfe (Notruf, Basismaßnahmen)

- Gefahren erkennen, Unfallverhütung
- Ablauf der Notfallsituation
- Notruf
- Reglose Person, die normal atmet
- Atem-Kreislauf-Stillstand (Herzdruckmassage und Beatmung)
- Umgang mit einem Defibrillator
- Maßnahmen bei plötzlichen Erkrankungen, Verletzungen, Vergiftungen, Schlaganfall, Herzinfarkt

Dieser Kurs dient zum Auffrischen des Erste-Hilfe-Wissens.

**Kosten:** € 30,00 pro Person

**Samstag, 9. Mai 2026 von 8:00 - 12:00 Uhr**

**Haus der Begegnung**

**Anmeldung erforderlich:** Heidi Leitner, Tel.: 0650 7695000, E-Mail: [mariaalm@aon.at](mailto:mariaalm@aon.at)



## GARTENHOAGASCHT

In gemütlicher Runde möchten wir uns über Gartenthemen austauschen, Erfahrungen teilen, Fragen stellen und voneinander lernen – ob zu Gemüseanbau, Obstbaumschnitt, Blumenbeeten, Schädlingsbekämpfung oder neuen Gartenideen; jede Erfahrung ist wertvoll und jeder Beitrag willkommen. Wir freuen uns auf einen netten und lustigen Sommerabend.

**entfällt bei Schlechtwetter!**

**Donnerstag, 11. Juni 2026, 18:00 Uhr**

**Schulgarten**



Das Halbjahresprogramm ist auch auf der Gemeindehomepage [www.maria-alm.at](http://www.maria-alm.at) und auf der Homepage [www.gesundheitsalzburg.at](http://www.gesundheitsalzburg.at) abrufbar!

GESUNDE  
GEMEINDE

