



# PROGRAMM 2. Halbjahr 2023

## Teil II

### WORKSHOP MEDIENBILDUNG

#### Die Herausforderungen des Internet Dschungels

In unserer modernen Gesellschaft nutzen viele Menschen digitale Medien, wie Smartphones, Tablets, Laptops und Fernseher. Diese Technologien haben einen großen Einfluss auf unser Leben und sind auch für Kinder von großer Bedeutung.

Digitale Medien bieten uns eine Fülle von Informationen, Unterhaltung und Bildungsmöglichkeiten. Sie helfen uns dabei unsere Kreativität zu entfalten, neue Dinge zu lernen und soziale Kontakte zu knüpfen. **Aber es gibt auch Schattenseiten** - hierzu gehören Themen wie Privatsphäre, Cyber-Sicherheit, Filterbubbles und Co.

Während dieses Workshops haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen und Informationen darüber zu erhalten, wo sie bei Bedarf Hilfe und Unterstützung finden können. Denn ein bewusster und sicherer Umgang mit digitalen Medien betrifft uns alle und ist von großer Bedeutung für die heutige Gesellschaft.

Vortragende: Nicole Bodmayer, BA, [www.medienmonster.at](http://www.medienmonster.at)

**Do., 19. Oktober 2023, 19:00 Uhr, Haus der Begegnung**



---

### BEWEGUNG IST LEBEN – LEBEN IST BEWEGUNG

#### GESUND UND FIT TROTZ STRESS

Viele Menschen können unter hoher Stressbelastung ihre Topleistungen sogar noch steigern. Sie fühlen sich dabei gesund. Andere Menschen reagieren auf geringe oder mittlere Stressreize bereits mit Leistungsabfall und Krankheit.

Holen Sie sich Tipps, wie jeder von uns diese körperliche, geistige und soziale Fitness erreichen und steigern kann.

Vortragender: Univ. Prof. Mag. DDr. Anton Wicker MSc, Facharzt für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation, Facharzt für Rheumatologie, Facharzt für Physikalische Sportheilkunde.

Neben seiner Tätigkeit am Medizinischen Zentrum Bad Vigaun war DDr. Anton Wicker in vielen anderen Funktionen tätig, beispielsweise als Flugrettungs-, Bergrettungs- und Sportarzt. Vielen ist er auch als ÖSV-Teamarzt bekannt, der unter anderem Legenden wie Hermann Maier, Ulli Maier oder Thomas Stangassinger begleitet hat.

**Mi., 08. November 2023, 19:00 Uhr, Haus der Begegnung**



## BEWEGTE HERZEN – GIB DEM STILLSTAND KEINE CHANCE

### Strom fürs Leben dank Defi

- Wiederbelebungsmaßnahmen sind einfach – jeder Mensch kann helfen
- Herzdruckmassage und Defibrillator (Defi) – wir üben, wie das geht
- Wo in der Gemeinde befindet sich ein Defi?

Nach einer theoretischen Einführung in verschiedene Notfallsituationen üben wir die Herz-Lungen-Wiederbelebung, damit wir im Notfall helfen können.

Kursleiterin: Dr. Monika Schulte; Fachärztin für Anästhesie, Abteilungsärztin Rotes Kreuz Saalfelden

**Mi., 22. November 2023, 18:30 Uhr, Haus der Begegnung**

Begrenzte Teilnehmerzahl – Anmeldung erforderlich:

Gemeinde Maria Alm, Tel.: 06584/7705-15 oder [abgaben@maria-alm.at](mailto:abgaben@maria-alm.at)



## GOLDENE GENERATION 60+

### Nikolausfeier mit Krampus

Zu dieser Feier sind besonders alle alleinstehenden Almer:innen eingeladen.

Wir freuen uns auf einen netten Nachmittag - Bernadett, Helga und das kulinarische Team.

**Di., 05. Dezember 2023, 14:00 Uhr, Haus der Begegnung**



Goldene  
Generation 60+  
MARIA ALM



## SICHER DURCH DEN WINTER – SKITOURENLEHRGANG MIT PRAKTISCHER ÜBUNG

**Freitag, 12.01.2024** - Vortrag

„Wie verhalte ich mich im freien Gelände“ - Tourenplanung, Ausrüstung, Lawinenlagebericht etc.

**Samstag, 13.01.2024:**

Praktische Übungen im Gelände mit kurzer Skitour im Bereich Germalmen – Marbachhöhe.

Beide Programmpunkte werden begleitet von Bergführer, Instruktoren und erfahrenen Alpinisten.

Eingeladen sind alle Skitouren - Anfänger und Einsteiger, sowie Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen wollen.

Bitte eigene Ausrüstung mitbringen: Skitourenausrüstung mit LVS Ausrüstung.

Die Teilnahme ist kostenlos mit freiwilliger Spende. Bitte um Anmeldung bis 06.01.2023.

### Anmeldung und Infos:

Christoph Kapeller; ÖTK Maria Alm: [Kapeller.christoph@gmx.at](mailto:Kapeller.christoph@gmx.at)

Elisabeth Mitteregger; Gesunde Gemeinde Maria Alm: [e.mitteregger61@gmail.com](mailto:e.mitteregger61@gmail.com)

**Fr., 12. Jänner 2024, 19:00 Uhr, Haus der Begegnung**

**Sa., 13. Jänner 2024, 08:30 Uhr, Skitouren Parkplatz Hintermoos**



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

