



GESUNDE **GEMEINDE** MARIA ALM

PROGRAMM 2. Halbjahr 2024

FIT AB DER LEBENSMITTE

Bewegen, Turnen, Üben – das braucht der Bewegungsapparat während des ganzen Lebens!
Es gibt viele Möglichkeiten selbst zu handeln, um Beschwerden zu verhindern oder zu lindern!

Übungsleiterin: Hinterseer Barbara

ab Di., 24. Sept. 2024, 18:30 Uhr, Volksschulturnsaal

keine Anmeldung erforderlich



GOLDENE GENERATION 60+

Im Herbst starten wir wieder unsere bunten Nachmittage.

Die Treffen sind **jeweils am 1. Dienstag des Monats** im Haus der Begegnung
ab 14:00 Uhr. Unser erstes Treffen ist am Dienstag, den 01. Okt. 2024.

Es erwarten euch nette Treffen bei Kaffee und Kuchen, kleine Rahmenprogramme,
sowie Hoagaschn und Kaschtl'n.

Ein besonderes Zuckerl ist: wer keine Fahrgelegenheit hat, wird von uns zu Hause abgeholt.

Anmeldung für die Abholung bei Helga Langegger 0664/1144688 oder
Bernadett Rodeck 0664/73151872.

Wir freuen uns auf nette Nachmittage - Bernadett, Helga und das kulinarische Team.

ab Di., 01. Okt. 2023, 14:00 Uhr, Haus der Begegnung EG



Goldene
Generation 60+
MARIA ALM



TANZKURS

Programm: Discofox, Walzer, Polka, Boarischer und einfache Volkstänze

Zielgruppe: Paare, welche ihre Tanzkünste auffrischen wollen, sowie Anfänger/innen.

Es wird gebeten paarweise zu kommen.

Kursleiter: Matthias Zehentner und Simone Hörl

von Mi., 02. Okt. – Mi, 13. Nov. 2024 - 7 Kurseinheiten

jeweils von 19:30 – 21:00 Uhr

Turnhalle der Volksschule Maria Alm

Kosten: € 40,00 / Person für 7 Einheiten



LETZTE HILFE KURS

Wir vermitteln das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung“:

Das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende.

Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz angeführt. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

Vortragende: Dr. Eva Waldenberger und DGKP Greti Aberger-Schwaiger, Tageshospiz Pinzgau.

Fr., 11. Okt. 2024, 14:00 Uhr – Dauer: 4 Std.

Haus der Begegnung

Kostenlos, freiwillige Spenden für die Hospizbewegung möglich.

Anmeldung erforderlich: Gemeinde Maria Alm Tel.: 06584 7005 15



YOGA

Yoga steigert die Vitalität und Energie. Es ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der für jeden geeignet ist. Hierbei wird das eigene Körpergefühl verbessert und auch der Alterungsprozess verzögert. Angewandte Techniken: Hatha-Raja-Yoga, Hormon-Yoga, Meridianstretching, Tiefenentspannung

Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung

Übungsleiterin: Annemarie Grundner, Yoga-Übungslehrerin, DGKP mit Intensivausbildung

von Do., 10. Okt. – Do, 12. Dez. 2024 – 10 Einheiten

3 Gruppen: Do. 07:45 - 09:45 Uhr | 17:30 - 19:30 Uhr & 20:00 – 22:00 Uhr

Haus der Begegnung

Kosten: € 120,00 für 10 Einheiten

Anmeldung erforderlich: Grundner Annemarie Tel.: 0664/1336432



WORKSHOP "Künstliche Intelligenz selbst anwenden"

Einstieg in aktuelle KI-Tools

Man muss heute kein IT-Profi mehr sein, um mit Hilfe von KI einen Text zu erstellen oder zu korrigieren. Mit wenigen Klicks lassen sich heute auch (Porträt-)Bilder erstellen.

In diesem Workshop lernen Sie den Umgang mit kostenlosen KI-Tools wie etwa „ChatGPT“, „Craiyon“, „DeepL Write“, „This Person Does Not Exist“ oder anderen aktuellen Programmen. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Befehle („Prompts“) richtig eingeben, damit die künstliche Intelligenz optimale Ergebnisse liefert, und erfahren mehr über die Funktionsweise der Tools.

Das Mitbringen eines eigenen Laptops oder Tablets ist erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich.

Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

Die Referentin richtet sich nach den Kenntnissen der Teilnehmenden.

Mi, 23. Okt. 2024, 9:00 Uhr – Dauer: 2-3 Std.

Haus der Begegnung



Das Halbjahresprogramm ist auch auf der Gemeindehomepage www.maria-alm.at und auf der Homepage www.gesundheitsalzburg.at abrufbar!

