



PROGRAMM 1. Halbjahr 2025

NA GUTE NACHT – von Baldrian und Bettgeschichten

Ein Drittel unseres Lebens verbringt unser Gehirn im Schlaf. Und was tut es in dieser Zeit? Zum Leidwesen vieler überlegt es, wie es uns wachhalten kann. Aber warum schlafen wir überhaupt? Wie viel Schlaf ist genug? Und was passiert, wenn wir dauerhaft schlecht schlafen? Aufklärung über Mythen und Fakten, was Schlaf mit Hygiene zu tun hat und ultimative Einschlaf Tipps.

Vortragende: Mag.^a Angela Burgschwaiger
Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

Mi, 26. MÄRZ 2025, 19:00 Uhr, Haus der Begegnung EG



GOLDENE GENERATION 60+

Die Treffen sind **jeweils am 1. Dienstag des Monats** im Haus der Begegnung ab 14:00 Uhr. Unser nächstes Treffen ist am Dienstag, den 01. April 2025. Es erwarten euch nette Treffen bei Kaffee und Kuchen, kleine Rahmenprogramme, sowie Hoagaschn und Kaschtn.

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. APRIL 2025, 14:00 Uhr, Haus der Begegnung EG



Goldene
Generation 60+
MARIA ALM

„DENKEN MACHT AAAAAH!“

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.

Gemeinsam mit Gleichgesinnten lernen Sie geeignete Denkstrategien, die Sie im Alltag umsetzen können.

Bei Interesse wird in Folge ein Kurs mit mehreren Einheiten angeboten.

Vortragende: Irmgard Hauer
Zertifizierte Lern- Denk- und Gedächtnistrainerin

Di, 01. APRIL 2025, 14:00 Uhr, Haus der Begegnung EG



WEIBLICHER BECKENBODEN

Frauengesundheit braucht einen gesunden Boden Theorie- & Praxisbeispiele

Ganzheitliche Infos zum Thema Beckenboden für die Prävention und wertvolle Infos zu den Themen Inkontinenz, Senkungen, Blase.

Wichtige Fragen: Was kann ich tun? Was soll ich dazu wissen? Worauf kann ich achten? und Wie sieht eine konservative Therapieform und sinnvolles Training aus.

Bei Interesse wird ein Kurs mit 5 Einheiten – jeweils am Montag - angeboten.

Vortragende: Mag.^a Karin Weiskopf

Mo, 28. APRIL 2025, 19:00 Uhr
Haus der Begegnung EG



KINDER-NOTFALLKURS

Wie reagiere ich richtig in Notfällen mit meinem Säugling? Welche Gefahren können lauern und worauf muss ich bei Säuglingen und Kleinkindern in Notsituationen besonders achten?

- 3,5 Stunden praktische und theoretische Beispiele
- Schwerpunkt „Medizinische Notfälle“
- Themen: Infekte, Atemnot, Krämpfe, Unfälle, Reanimation Theorie und Praxis

Vortragender: Dr. Hubert Griessmayer

Fr, 27. JUNI 2025, 19:00 Uhr
Haus der Begegnung

für werdende Eltern/Eltern/Großeltern mit Kleinkindern bis zum 3. Lebensjahr
max. 16 Teilnehmer*innen

Kosten: € 15,- pro Elternpaar / Elternteil

Anmeldung bis spätestens 16. Juni 2025 bei der Gemeinde:
Silke Kirst: 06584 7705 15, abgaben@maria-alm.at



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

GESUNDE
GEMEINDE

AVOS



Sei so guat
MARIA ALM

