

**Jeder, der aufhört zu lernen,
ist alt, egal ob das mit zwanzig
oder mit achtzig ist.**

Henry Ford



Mit Lebenserfahrung wachsen: Angebote für ein aktives Älterwerden

Wann genau ist man alt, ab wann genau wird man älter? Ist man so alt, wie man sich fühlt? Wer fühlt sich angesprochen, wenn von Seniorinnen und Senioren die Rede ist? Oder ist es ohnehin nur eine Frage der Perspektive? Fest steht, wir werden alle älter und verfügen heute über eine längere gesunde Lebenszeit als Generationen vor uns. Diese Zeit sinn- und freudvoll zu verbringen, ist wohl unser aller Wunsch.

Die Betrachtung des Alters als eine Frage der Perspektive ermöglicht es uns, die Vielfalt der Erfahrungen und Einstellungen im Zusammenhang mit dem Älterwerden anzuerkennen. Individuelle Lebensentwürfe spielen in diesem Kontext eine entscheidende Rolle, sie ermöglichen es älteren Menschen, ihre Persönlichkeit weiterzuentwickeln, neue Erfahrungen zu machen und ihre Lebensfreude zu bewahren.

Mit unseren Angeboten bieten wir dazu Anregungen. Egal, ob Sie nach neuen intellektuellen Herausforderungen suchen, Ihr Wohlbefinden stärken möchten oder einfach Spaß am Lernen haben: Wir laden Sie ein, mit uns die aufregende Reise des Älterwerdens anzutreten!

Mag. Richarda Mühlthaler
Fachbereich **Seniorinnen & Senioren**

- Lebensgestaltung & – 82**
- Persönlichkeitsentwicklung**
- Seelische Balance & – 86**
- Körperliche Gesundheit**
- Selbstbestimmung & – 92**
- Empowerment**
- Digitale Kompetenzen – 94**
- für Ältere**



Vortrag

Wertschätzender Umgang mit sich und anderen

Psychohygiene im Alltag

In einer Zeit, wo alles immer schnell, glatt und problemlos gehen soll, ist es wichtig, gut auf die eigenen Ressourcen zu achten. Zu hohe Erwartungen, zu hohe Ansprüche, Kränkungen und Verletzungen sowie innerliche Stressbelastung stehen diesem Anliegen entgegen. Welche Möglichkeiten gibt es, achtsamer mit sich selbst umzugehen?

Ganz nach dem Motto „Die Seele kann man nicht angreifen, aber berühren“ beleuchten wir in diesem Vortrag die Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber.



Referentin

Sonja Ottenbacher

Psychotherapeutin, Dipl. psychiatrische
Gesundheits- und Krankenpflegerin

Kontakt: sonja.ottenbacher@sbg.at**Dauer:** 1,5 Stunden**Kosten für örtliches Bildungswerk:** € 125,-

Vortrag

Für immer jung?!

Wie wir mit dem Älterwerden selbstbewusst umgehen können

„Alt werden ist nichts für Feiglinge“ ist mittlerweile fast schon ein geflügeltes Wort. Erfahrungen im sozialen Umfeld oder Beeinträchtigungen können an unserem Selbstwert knabbern. Das Erkennen und der Austausch über solche Erfahrungen geben uns neuen Mut, in einer leistungsorientierten Gesellschaft unseren Platz zu finden. Erfahren Sie, wie wichtig dafür das Erleben von Selbstwirksamkeit und Teilhabe ist und was das Konzept der umfassenden Barrierefreiheit dazu beitragen kann.



Referentin

Mag. Eringard Kaufmann MSc

Diplom-Sozialarbeiterin, Supervisorin,
Coach, Moderatorin, Trainerin

Kontakt: info@eringard.com**Dauer:** 1,5 bis 2 Stunden**Kosten für örtliches Bildungswerk:** € 65,-



Workshop

Werte – Wünsche – Wirklichkeit

Die Bedeutung unserer Lebenserfahrungen und Werte für die Gestaltung der Zukunft

Altern bedeutet im weitesten Sinne die Summe aller nicht mehr umkehrbaren Veränderungen in einem Individuum. So stellt sich die Frage, wie wir diese Veränderungen im Hinblick auf Körper, Seele und Geist zum Gewinn und Geschenk für uns und die Menschen um uns gestalten können. Welche Werte prägen mein Leben jetzt, welche Wünsche ergeben sich daraus, wie sind sie erfüllbar und wie kann ich die Wirklichkeit und Herausforderung meiner späten Lebensjahre beeinflussen, aber auch annehmen?

Im Seminar machen wir einen Blick zurück und daraus ergibt sich der Blick nach vorne.



Referentin

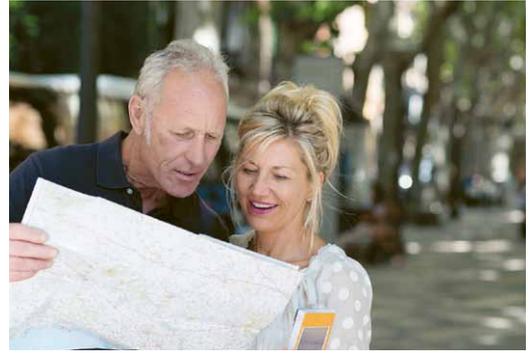
Brigitte Steinacher-Sig

Erwachsenenbildnerin, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin

Kontakt: brigitte@steinacher.eu

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 75,-



Workshop

Vorbereiten auf die Pension bringt neues Leben

Den Übergang ohne „gültige Reisepapiere“ zu wagen, hat Folgen

Noch immer träumen viele Menschen von der Zeit nach dem Beruf, denken an Genuss und Freiheit, sozusagen an eine Zeit in der Hängematte. Diese Zielgruppe wird glücklicherweise immer kleiner. Denn Zufriedenheit kommt erst dann zustande, wenn man sich fordert, wenn man ein herausforderndes Bild der Zukunft hat. Menschen mit solchen Zielsetzungen leben nach österreichischen, aber auch weltweiten Umfragen gesünder und länger. Nicht das „Nichts mehr tun“ ist gesund, sondern das Engagement. Es geht darum, die eigenen Fähigkeiten zu erheben und mit diesen etwas anzufangen. Sinnerfüllt leben heißt, gebraucht zu werden. Wer sich darauf vorbereitet, kann vielleicht sagen: Mein Leben hat einen Sinn.



Referent

Prof. Dr. Leopold Stieger

Unternehmensberater, Gründer und Leiter der Gesellschaft für Personalentwicklung GmbH

Kontakt: stieger@seniors4success.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 180,- zzgl. Übernachtungskosten



Workshop

VerSPIELt: Altsein und Jungwerden

Stegreiftheater

Der Workshop richtet sich an Personen, die ihrer Kreativität und Spontaneität (auf der Bühne) einen Ausdruck geben wollen, aber auch an Personen, die mehr Sicherheit beim Sprechen vor Zuhörern erlangen wollen. Ganz aus dem „Stegreif“ bedeutet, ohne lang nachzudenken, unvorbereitet und improvisiert. Das Stegreiftheater ist somit anregend für das Gehirn, die Präsenz und Aufmerksamkeit. Die Konzentration auf den Moment und plötzliche Wendungen in den Szenen bieten mit jeder Menge Spaß spielerisch die Möglichkeit, neue Seiten an sich zu entdecken. Die Erfahrungen der Improvisation stärken das Selbstbewusstsein und der Workshop ist zudem eine angenehme lustbezogene Art, um in Kontakt zu kommen.



Referent

Markus Hopf

Lebens- und Sozialberater, Theaterpädagoge, Mediator, Supervisor, Deeskalationstrainer

Kontakt: markus.hopf@dialoglabor.at

Dauer: 3 bis 4 Stunden, flexibel zu vereinbaren

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 78,- pro Stunde

Sonstiges: für Gruppen bis max. 12 Personen



Vortrag

Mein Umgang mit Trauer und Verlust

Trauer und Verlust sind Bestandteile unseres Lebens. Aber weder Trauer noch Verlust sind Krankheiten oder psychische Störungen. Beide lassen sich gut und wirksam bewältigen.

Die Referentin führt die Teilnehmenden in diese Thematik ein und hilft ihnen, Trauerarbeit zu verstehen und Trauer zuzulassen. Außerdem zeigt sie unterstützende Wege für die Bewältigung auf.



Referentin

Mag. Birgit Schauensteiner

Klinische und Gesundheitspsychologin

Kontakt: info@schaupensteiner.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 130,-



Kurs

„Letzte Hilfe“-Kurs

Kleines 1x1 der Sterbebegleitung

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen, zu Hause zu sterben, stirbt der größte Teil der Bevölkerung in Krankenhäusern und Pflegeheimen. Wir bieten einen Basis-Kurs zur „Letzten Hilfe“ an, in dem Menschen lernen, was sie für ihre Mitmenschen am Ende des Lebens tun können. Wissen um „Letzte Hilfe“ und Umsorgen von Schwerkranken und Sterbenden muss (wieder) zum Allgemeinwissen werden.

„Letzte Hilfe“-Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Referierende

Moderatorinnen & Moderatoren der Hospizbewegung Salzburg

Kontakt: bildung@hospiz-sbg.at

Dauer: 4,5 Stunden inkl. Pause

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 300,-, freiwillige Spende oder max. € 20,- pro Teilnehmer:in möglich, max. 20 Teilnehmende
Teilnehmende erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Kooperation: Hospizbewegung

Workshop

Engagiert im Ruhestand

Sie wollen

- ▶ ... für die nachberufliche Phase neue Aufgaben finden
- ▶ ... Ihre im Beruf und/oder der Freiwilligenarbeit erworbenen Fähigkeiten „schwarz auf weiß“ auf Papier haben
- ▶ ... einfach mehr über Ihre Stärken und Kompetenzen herausfinden bzw. neue Kompetenzen an sich entdecken

Auch mit viel beruflicher und persönlicher Lebenserfahrung ist uns oft nicht bewusst, über welche vielfältigen Stärken wir verfügen. In diesem Workshop machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach Ihren ganz persönlichen Schätzen – Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen.

Dabei werden auch (informelle) Lernprozesse bewusst und persönlich wichtige Werte und Haltungen identifiziert. Diese Fähigkeiten werden nachvollziehbar übersetzt und beschrieben und können in die weitere Lebensgestaltung integriert werden.

Das Ergebnis ist ein Freiwilligennachweis, in dem die Stärken und Kompetenzen dokumentiert sind, UND vielleicht der Startschuss für ein passendes Ehrenamt. Denn ehrenamtliches Engagement hält vital, fit und mobil.



Referierende

Mag. Alexander Loch

Pädagoge, Bildungs- und Berufsberater bei BiBer Salzburg

Mag. Richarda Mühlthaler

Pädagogin, Regionalbegleiterin im Salzburger Bildungswerk

Kontakt: alexander.glas@sbw.salzburg.at (Vereinsakademie)

Dauer: 4 Stunden, mind. 4 und max. 8 Teilnehmende

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 255,-

Vortrag

Optimismus und Gesundheit

Wie eine positive Einstellung die Gesundheit fördern und das Wohlbefinden steigern kann

Heute weiß man ganz genau, dass für das gute Funktionieren des Immunsystems eine gesunde Lebensweise wichtig ist und dass dabei einer optimistischen, heiteren Lebenseinstellung, die einem seelischen Gleichgewicht entspricht, eine entscheidende Rolle zukommt. Wie das funktioniert und wie das Immunsystem dabei mit unserem Gehirn kommuniziert, vermittelt Albert Gruber in seiner unverwechselbaren Art und Weise.

Vortrag

Das pulsierende Wunder

Unser Herz – viel mehr als eine Pumpe

Das Herz ist der zentrale Muskel des Menschen. Neben Aufbau und Funktion des Herzens wird Albert Gruber in diesem Vortrag auch den Kreislauf vorstellen und über die häufigsten coronaren Erkrankungen sprechen. Auch präventive Maßnahmen werden thematisiert.



Referent

Albert Gruber

Akad. Lehrer für Gesundheitsbildung,
Erwachsenenbildner

Kontakt: albert.h.gruber@gmail.com

Dauer: jeweils 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: jeweils € 75,-

Sonstiges: Beide Vorträge werden nur in der Stadt Salzburg und Umgebung angeboten.



Vortrag

Das darf ich nicht vergessen ...

Tipps zur Steigerung der Merkfähigkeit

Sie gehen in den Keller – und wissen plötzlich nicht mehr, was Sie holen wollten? Sie treffen jemanden, wissen genau, dass Sie die Person kennen – aber wie heißt sie bloß? Sie haben schon wieder etwas bei Ihrem letzten Einkauf vergessen?

Warum kommt es immer wieder zu diesen Erfahrungen des Vergessens und was kann man dagegen tun? Diese täglichen Situationen wollen wir besprechen und Strategien zur besseren Merkfähigkeit erarbeiten.



Referentin

Herta Gallee BA

Diplomierte Erwachsenenbildnerin

Kontakt: hgallee@aon.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 65,-



Vortrag

Achtsam leben

Theoretische und praktische Inputs

Neben theoretischen Inputs erhalten Sie praktische Anregungen, wie Sie Ihre Wahrnehmung bewusst schärfen können. Zusätzliche Übungen unterstützen dabei, wertvolle Erfahrungen zu sammeln und die Integration in den Alltag zu erleichtern. Ziel ist es, einen guten Umgang mit den vielfältigen alltäglichen Herausforderungen zu erreichen und das Wohlbefinden zu steigern.

Ihr Nutzen:

- ▶ Aufmerksamkeit für das Wesentliche
- ▶ Mehr Gelassenheit im Alltag
- ▶ Stärkung des Selbst-Bewusstseins
- ▶ Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- ▶ Bewusste Entschleunigung
- ▶ Förderung der Gesundheit
- ▶ Persönliche Entfaltung



Referentin

Mag. Gabriele Hornung

Pädagogin, Coach, Psychosoziale Beraterin (LSB), Unternehmensberaterin und Trainerin in der Erwachsenenbildung

Kontakt: g.hornung@sbg.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 125,-

Online: via Zoom möglich

Zehnteiliger Kurs

Selbstbestimmt aktiv sein im Alter

Bei diesem Training steht die ganzheitliche Aktivierung im Mittelpunkt. Körperlich, kognitiv und sozial aktiv zu bleiben, ist besonders im Alter wichtig. Neben Übungen für Körper und Geist werden in den Gruppen deshalb auch wichtige Themen und Neuigkeiten rund ums „gelingende Altern“ geteilt. Die Auseinandersetzung mit Herausforderungen des Alltags findet ebenso Platz wie Diskussionen zum tagesaktuellen Geschehen – immer mit dem Blick auf die Stärkung der vorhandenen Ressourcen der Teilnehmenden. Das soziale Miteinander beugt zudem Einsamkeit vor.

Die 3 Elemente – Begegnung bzw. Beziehung, körperliche und kognitive Aktivierung, altersaktuelle Themen – werden durch qualifizierte Trainerinnen methodisch angeleitet. Die Regelmäßigkeit ist dabei ein wichtiger Faktor, um einen nachhaltig positiven Effekt zu erzielen.

Das Trainingsprogramm ist ein gemeinsames Angebot von Salzburger Bildungswerk und Katholischem Bildungswerk.

Referierende

Ausgebildete Trainerinnen des Salzburger Bildungswerkes

Kontakt: richarda.muehlthaler@sbw.salzburg.at

Dauer: 1,5 Stunden pro Kurs

Kosten für örtliches Bildungswerk: Grundsätzlich für Bildungswerke kostenlos, die Honorarkosten von € 700,- werden durch den Teilnahmebeitrag von € 70,- pro teilnehmender Person (für 10 Termine) finanziert. Es besteht aber die Möglichkeit, den Beitrag durch einen Zuschuss seitens örtlichem Bildungswerk und/oder Gemeinde für Teilnehmende zu reduzieren. Förderung seitens Direktion je nach Teilnahmeanzahl möglich (Absprache mit Richarda Mühlthaler), das Angebot findet ab 6 und mit max. 12 Teilnehmenden statt.

Online: via Zoom möglich

Sonstiges: Raum für Bewegung, Sesselkreis, Tische, Flipchart

Kooperation: Katholisches Bildungswerk



Vortrag

Fittes Hirn – Ihr Schlüssel zu einem aktiven Leben

Erleben Sie, was Ihr Hirn für Sie tun kann

Ihr Hirn kann mehr, als Sie glauben – wenn man es nur richtig benutzt.

Was Sie tun können, um Ihr Hirn bestmöglich im Alltag zu unterstützen, erfahren Sie in diesem Vortrag. Es werden die besten und schnell umsetzbare Tipps für ein fittes Hirn vorgestellt. Das ist Ihr Schlüssel zu einem aktiven Leben.



Referentin

Mag. Monika Puck

Gedächtnistrainingsakademie, Klinische und Gesundheitspsychologin, Trainerin & Referentin für Gedächtnistraining

Kontakt: office@gedaechtnistraining.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 120,-



Vortrag

Gedächtnispower

Wie eine positive Einstellung das Gedächtnis schützt

Aktuelle Forschungen zeigen, dass auch die innere Einstellung die Gedächtnisleistung beeinflusst. Ein positiver Blick auf das eigene Älterwerden kann demnach ein Schutzfaktor für die Entstehung von Demenz sein.

In diesem Mitmach-Vortrag lernen Sie nicht nur effektive Techniken, um das Gedächtnis zu trainieren und zu stärken, sondern Sie erfahren auch, wie Sie durch eine positive Einstellung Ihr volles Potenzial entfalten können. Sie werden erstaunt sein, wie viel man erreichen kann, wenn man das Gedächtnis trainiert und eine positive Einstellung kultiviert wird.

Mit Hirntraining und positivem Denken zum Erfolg!

Referentin

Mag. Monika Puck

Gedächtnistrainingsakademie, Klinische und Gesundheitspsychologin, Trainerin & Referentin für Gedächtnistraining

Kontakt: office@gedaechtnistraining.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 120,-

Online: via Zoom möglich

Vortrag**Neue Wege, das Hirn zu unterstützen**

Mit Handy, Laptop und Co. etwas fürs Gedächtnis tun

Wenn die Mobilität im Alter weniger wird, führt dies oft zu großen Hindernissen. Rückzug und Einsamkeit schaden der Hirngesundheit ungemain. Daher ist es wichtig, die Chancen, die neue Medien bieten, zu nützen, um weiterhin aktiv zu bleiben und die grauen Zellen fit zu halten. In diesem Mitmach-Vortrag zeigen wir vielfältige Übungen und Sie bekommen Tipps, wie man mit digitalen Hilfsmitteln das Gedächtnis optimal unterstützen kann.

Vortrag**Spielend einfach den Tag sinnvoll gestalten**

Mitmach-Vortrag für pflegende Angehörige von Personen mit kognitiven Einschränkungen (Beeinträchtigungen im Wahrnehmen, Lernen, Denken, Erinnern).

Sie erfahren, wie Sie Angehörige optimal begleiten, Ressourcen erkennen und geistige Aktivierung ohne großen Mehraufwand in den Alltag integrieren können. Am Beispiel von Spielen, die jede:r zu Hause hat, geben wir Tipps, wie diese abgewandelt werden können, um so alle Hirnleistungen zu aktivieren.



Referentin

Stephanie Puck MSc

Gedächtnistrainingsakademie,
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Trainerin & Referentin für Gedächtnistraining

Kontakt: office@gedaechtnistraining.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 120,-

Online: via Zoom möglich

**Lesung und Dialog****Die fabelhafte Welt meiner Mama**
Leben mit Demenz – Begleiten ohne Burnout

Diagnose Demenz: Das Vergessen kann unseren Alltag komplett umkrempeln, und obwohl es auch liebevolle Momente geben kann, ist es oft eine große Herausforderung, dem bzw. der anderen mit Respekt und Humor zu begegnen, ohne sich selbst zu verlieren.

Persönlich und einfühlsam beschreibt Barbara Bachler in ihrem Erstlingswerk die Beziehung zur Mutter – wie sie durch ihre Hingabe fast ins Pflege-Burnout getrieben wurde und dann wieder zu sich selbst zurückfand.

Ein Blick auf die Volkskrankheit Demenz – und ein Mutmach-Buch für alle, die einem an Demenz erkrankten Menschen nahestehen. Das heiter-besinnliche Angebot beinhaltet Lesung, Input und Dialog. Die individuellen Bedürfnisse und Fragen der pflegenden Angehörigen stehen ebenso im Fokus wie hilfreiche Tipps und praktische Lernbeispiele.



Referentin

Barbara Bachler

Unternehmensberaterin,
Autorin und Vortragende

Kontakt: barbara.bachler@sbw.salzburg.at

Dauer: 1,5 bis 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 200,-



Schwerpunkt Demenz
Vortrag

Altersvergesslichkeit oder Demenz?

Im Rahmen des Vortrags 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.

Referierende

Demenzexpertinnen und -experten

mit besonderer Fachausbildung und Erfahrung von der ÖGK Salzburg

Kontakt: demenzservice@oegk.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos

Kooperation: Demenz-Service der ÖGK

Schwerpunkt Demenz
Vortrag

Richtiger Umgang mit herausforderndem Verhalten

Im Rahmen des Vortrags werden das Krankheitsbild und die verschiedenen Formen der Demenz beschrieben, Symptome und Verhaltensauffälligkeiten angeführt. Der Schwerpunkt liegt bei der Kommunikation mit Menschen mit Demenz sowie Tipps und Tricks für den Alltag.

Auch wird auf die Angebote des Demenz-Service hingewiesen und die Wichtigkeit der Selbstfürsorge der Angehörigen thematisiert.

Schwerpunkt Demenz
Vortrag & Workshop

Gedächtnistag

Der Gedächtnistag umfasst den Vortrag zum Thema „**Altersvergesslichkeit oder Demenz**“, eine **Gedächtnisstraße** mit verschiedenen Konzentrations- und Gedächtnisübungen und den **Demenz-Parcours** mit Selbsterfahrungsübungen, um die Welt Demenzkranker besser zu verstehen, und eine zusätzliche **Beratungsmöglichkeit**.

Vortragsdauer: ca. 1 Stunde, der Demenz-Parcours und die Gedächtnisstraße stehen danach eine weitere Stunde zur Verfügung.

Referierende

Demenzexpertinnen und -experten

mit besonderer Fachausbildung und Erfahrung von der ÖGK Salzburg

Kontakt: demenzservice@oegk.at

Dauer: ca. 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos

Kooperation: Demenz-Service der ÖGK



Workshop

Fit & Fun

Bewegter Nachmittag für Seniorinnen und Senioren

Bleiben Sie auch im Alter beweglich und vital: In diesem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm kombinieren wir Koordinations- und Gleichgewichtsübungen mit geselligen Elementen. Verbessern Sie Ihre körperliche Fitness auf spielerische Art und Weise und knüpfen Sie gleichzeitig neue Kontakte.

Miteinander macht Bewegung einfach mehr Spaß! Für alle Seniorinnen und Senioren – Fitnesslevel egal! Entdecken Sie Ihre Bewegungsfreude neu und nehmen Sie auch Tipps für den Alltag mit nach Hause.



Referentin

Mag. Daniela Bayer-Schrott

Fitness-Trainerin, Tanzkursleiterin,
Lebens- und Sozialberaterin

Kontakt: daniela_bayer@gmx.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 80,-

Sonstiges: Dieser Workshop wird in der Stadt Salzburg, im Flachgau, Tennengau und Pongau angeboten.



Workshop

Elvis, Valente und ABBA laden ein!

Seniorentanz zum Schwingen, Lachen und Rocken für heiße Socken

Diese Tanzstunden sind für alle im besten Alter, die sich herzlich gerne zur Musik bewegen und Lebensfreude spüren möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Du tanzst so intensiv, wie es für dich gut ist. Es gibt kein richtig oder falsch. Das Wichtigste bist du und deine Gaudi zur Musik!

Das erwartet dich:

- ▶ Freies Tanzen
- ▶ Musik der 1950er bis 1970er, Klassik und Worldmusic
- ▶ Lebendige und meditative Gruppen- und Kreistänze
- ▶ Jede Menge Spaß und – wenn du möchtest – Schweiß



Referentin

Bettina Gruber MAS

Tanzpädagogin und Autorin

Kontakt: bettina@lustzutanzen.at

Dauer: mind. 1,5 Stunden bis ganztägig oder 3 bis max. 5 Termine zu je 1,5 Stunden – individuell zu vereinbaren

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 97,50 für 1,5 Stunden



Vortrag

Das Recht, dabei zu sein

Barrierefreiheit ist ein Menschenrecht

Damit Menschen, die einen Rollstuhl nützen, nicht vor unüberwindlichen Stufen stehen, braucht es Barrierefreiheit. Das ist uns allen klar. Dass es ein Recht darauf gibt, wissen nicht alle.

Egal, welche Beeinträchtigung eine Person hat, sie soll dabei sein können!

Hier erhalten Sie Informationen, damit Sie für andere und sich selbst aufzeigen und sagen können, was es braucht.

Anhand von persönlichen Erfahrungen suchen wir Lösungen, die für Sie im Alltag anwendbar sind.

Wenn Sie aufgrund einer Beeinträchtigung nicht sicher sind, ob Sie teilnehmen können, nehmen Sie bitte Kontakt auf, wir bemühen uns, eine Lösung für Sie zu finden.



Referentin

Mag. Eringard Kaufmann MSc

Diplomierte Sozialarbeiterin, Supervisorin,
Coach, Moderatorin, Trainerin

Kontakt: info@eringard.com

Dauer: 1,5 bis 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 65,-



Vortrag

(Er)fahren unterwegs

Informationen, Filme und praktische Übungsmöglichkeiten zum Thema
Straßenverkehr und Mobilität

Ziel dieses Workshops ist, die individuelle Mobilität möglichst lange aufrecht zu erhalten.

Die ÖAMTC-Expertin informiert über eine Vielzahl an Themen:

- ▶ Wie verändert sich der Körper in 75 Jahren?
- ▶ Was ist neu in der Straßenverkehrsordnung?
- ▶ Was mache ich bei einem Unfall?
- ▶ Wie lange gilt mein Führerschein?
- ▶ Wie verhalte ich mich im Kreisverkehr?



Referentin

Mag. Christina Holzer-Weiß

Verkehrsjuristin und Leiterin der Rechtsabteilung,
ÖAMTC Salzburg

Kontakt: christina.holzer-weiss@oeamtc.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos

Kooperation: ÖAMTC



Vortrag

GEMEINSAM.SICHER in den besten Jahren

Kriminalprävention

Seniorinnen und Senioren sind einer höheren Gefahr ausgesetzt, Opfer zu werden. Denn Kriminelle glauben oftmals, die vermeintliche Schwäche und Hilflosigkeit älterer Menschen einfacher auszunutzen zu können. Wer aber die Tricks und Methoden dieser Täter kennt, läuft weniger Gefahr, Opfer zu werden.

Aus diesem Grund informiert Sie die Polizei über mögliche Gefahren, gibt Tipps, bietet individuelle Beratung und steht selbstverständlich auch unterstützend zur Seite, wenn Sie Opfer geworden sind.

Referierende

Sicherheitsbeauftragte der Polizei

Kontakte:

BPK Salzburg-Umgebung:
BPK-S-Salzburg-Umgebung@polizei.gv.at
BPK Hallein: BPK-S-Hallein@polizei.gv.at
BPK St. Johann: BPK-S-St-Johann@polizei.gv.at
BPK Tamsweg: BPK-S-Tamsweg@polizei.gv.at
BPK Zell am See: BPK-S-Zell-am-See@polizei.gv.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos

Kooperation: Polizei Salzburg



Workshop

E-Bike-Kurs

Sicher und souverän im Straßenverkehr unterwegs

Rund jedes dritte gekaufte Fahrrad ist ein E-Bike. Das motorunterstützte Radfahren ist beliebt, birgt aber auch Gefahren. Bei gleichem Kraftaufwand wird deutlich schneller gefahren, und das Fahrrad ist auch schwerer als ein herkömmliches Fahrrad. Unfälle könnten durch das Verhalten der E-Bike-Fahrenden verhindert oder die Folgen verringert werden. Das E-Bike-Fahren macht mehr Spaß, wenn Sie mit Ihrem E-Bike gut umgehen können und sich dadurch sicher fühlen.

Eigenes E-Bike, Helm und festes Schuhwerk mitnehmen, bei Bedarf können E-Bikes ausgeliehen werden.

Referierende

Radfahr-Lehrpersonen

der Easy Drivers Radfahrerschule

Kontakt: radfahrerschule@easydrivers.at

Dauer: 2 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos, finanziert vom Land Salzburg

Sonstiges: mind. 10 Teilnehmende

Veranstaltungsort: ausreichend große (mind. 8 m breit, 40 m lang), abgesicherte (ohne Autoverkehr), asphaltierte ebene Fläche für den Parcours mit geeigneter Infrastruktur (idealerweise Toiletten, geeignete Örtlichkeit zur Vermittlung der theoretischen Inhalte)

Kooperation: Klimabündnis Salzburg

Vortrag

Noch nicht bereit für die Pension?

Zusatzverdienst zum Pensionsbezug

Viele „Silver Ager“ haben den Wunsch, weiterhin berufstätig zu sein. Die Beweggründe sind mannigfaltig, wobei nicht zuletzt finanzielle Stabilität, das Bedürfnis nach sozialer Interaktion und in vielen Fällen der Wunsch, im Alter einen bedeutsamen Beitrag zu leisten, indem sie gesehen und gebraucht werden, ausschlaggebend sind.

Inhaltliche Themen:

- ▶ Steuerliche Folgen eines Zuverdienstes
 - ▷ Besteuerung des Zusatzeinkommens
 - ▷ Pflicht zur Abgabe einer Einkommensteuererklärung
 - ▷ Umsatzsteuerpflicht
- ▶ Sozialversicherungsrechtliche Folgen eines Zuverdienstes
 - ▷ Mehrfachversicherung
 - ▷ Zuverdienstgrenzen
 - ▷ Verlust/Ruhen des Pensionsbezuges
 - ▷ Meldefristen
- ▶ Arbeitsrechtliche Aspekte
 - ▷ Arbeitsvertrag
 - ▷ Kündigungsschutz?
- ▶ Gewerberechtliche Aspekte für Selbstständige



Referent

Mag. Stefan Brandstätter

Studium d. Rechtswissenschaften, Rechtsanwaltsprüfung, Manager im Bereich HR Tax Consulting (Arbeits-, Lohnsteuer- und Sozialversicherungsrecht), BDO Wirtschaftsprüfungs- und Steuerberatungsgesellschaft Salzburg

Kontakt: stefan.brandstaetter@bdo.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 180,-

Digitale Kompetenzen für Ältere

Mehr übers Kastl wissen

Digitalisierung formt unsere Welt: Wir buchen Zugtickets online, bleiben digital mit der Familie in Kontakt und erhalten ärztliche Befunde verschlüsselt über das Internet. Was aber, wenn digitale Kompetenzen fehlen? Wenn mangelnde digitale Teilhabe plötzlich weniger gesellschaftliche Teilhabe bedeutet? Für viele – und vor allem für viele ältere Menschen – ist dies Realität.

Wir vom Salzburger Bildungswerk wollen daher insbesondere Seniorinnen und Senioren auf dem Weg in die digitale Welt begleiten. Dafür haben wir ein buntes Programm an Kursen zusammengestellt. Diese werden von Digital-Trainerinnen und Digital-Trainern, die speziell auf den Umgang mit einem älteren Zielpublikum geschult sind, durchgeführt.

Wir sind davon überzeugt, dass alle Gemeinden und Stadtteile von digital kompetenten und selbstbewussten Bürgerinnen und Bürgern profitieren. Daher laden wir herzlich dazu ein, unser Angebot zu buchen und so das Tor zur digitalen Welt für ältere Menschen zu öffnen.

Marlene Klotz BA

Fachbereich Medien & Digitale Welt

Mag. Richarda Mühlthaler

Fachbereich Seniorinnen & Senioren



Workshop

Café Digital

Startkurs zum Einstieg in die digitale Welt

Im „Café Digital“ machen wir die ersten Schritte mit digitalen Kommunikationsmedien. Es geht dabei zuerst nur um die Beantwortung erster Fragen wie zum Beispiel „Wofür kann ich ein Smartphone nutzen?“, „Wie sende ich eine E-Mail?“ oder „Wie nutze ich Online-Banking?“.

Es können je nach Wunsch ein bis drei Termine vereinbart werden.

Referierende

Digital-Trainer:innen des Salzburger Bildungswerkes

Kontakt: jeweilige Regionalbegleitung (siehe S. 2)

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 35,- pro Termin

Max. Teilnehmezahl: 8 Personen

Ausstattung des Raumes: Genügend Steckdosen, um die Laptops, Tablets oder Smartphones ggf. zu laden, Tische und Stühle, gutes WLAN, wenn möglich Beamer oder Smartboard. Laptops, Smartphones oder Tablets nehmen die Teilnehmenden selbst mit.



Workshop

Grundkurs: Smartphone und Tablet

Hilfreiche Tipps für die Praxis

Tablets und Smartphones sind sehr benutzerfreundlich geworden, passen in jede Handtasche und erlauben die mobile Nutzung des Internets. Darum lohnt es sich, mehr über diese Mini-PCs zu erfahren.

An einem Seminarnachmittag widmen wir uns unter anderem folgenden Fragen: „Was verbirgt sich hinter Android?“, „Wie funktioniert Videotelefonie?“ oder „Was ist eine App?“. Nach einem gut verständlichen und klar strukturierten Kurzvortrag gibt es Zeit für Übungen und Fragen direkt zu den persönlichen Geräten der Teilnehmenden.

Referierende

Digital-Trainer:innen des Salzburger Bildungswerkes

Kontakt: jeweilige Regionalbegleitung (siehe S. 2)

Dauer: 3 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 70,-

Max. Teilnehmezahl: 8 Personen

Ausstattung des Raumes: Genügend Steckdosen, um die Laptops, Tablets oder Smartphones ggf. zu laden, Tische und Stühle, gutes WLAN, wenn möglich Beamer oder Smartboard. Laptops, Smartphones oder Tablets nehmen die Teilnehmenden selbst mit.



Kurs

Für ein Smartphone ist es nie zu spät!

Auf ins Internet

An 6 Terminen lernen wir die wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten des Smartphones kennen: Basisfunktionen, Einstellungen, Internet-Recherche, Apps, Google-Dienste und Kommunikationsdienste (z.B. WhatsApp, Signal oder Telegram). Wir gehen Fragen zur sicheren Nutzung des Smartphones durch und eignen uns das nötige Wissen mithilfe von Praxisbeispielen an. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

- Termin 1: Grundlegendes zum Smartphone
- Termin 2: Funktionen des Smartphones
- Termin 3: Internet & Co
- Termin 4: Google-Dienste & Playstore
- Termin 5: Messenger-Dienste nutzen lernen
- Termin 6: Sicherheit im Internet

Referierende

Digital-Trainer:innen des Salzburger Bildungswerkes

Kontakt: jeweilige Regionalbegleitung (siehe S. 2)

Dauer: 2,5 Stunden pro Termin

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 350,-

Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

Ausstattung des Raumes: Genügend Steckdosen, um die Laptops, Tablets oder Smartphones ggf. zu laden, Tische und Stühle, gutes WLAN, wenn möglich Beamer oder Smartboard. Laptops, Smartphones oder Tablets nehmen die Teilnehmenden selbst mit.



Kurs

Smartphone-Mini-Kurs

Auf ins Internet

In diesem Kurs lernen Sie mehr über Ihr Smartphone. Grundlegende Informationen zu den Basisfunktionen, Einstellungen, zu Apps, Google-Diensten, zur Internet-Recherche, Nutzung von Messenger-Diensten (z.B. Signal, WhatsApp, Telegram) und Fragen rund um die Sicherheit Ihrer mobilen Kommunikation geben Ihnen das nötige Knowhow im Umgang mit Ihrem Smartphone.

Termin 1: Was kann mein Smartphone?

Termin 2: Wie mache ich Fotos und verschicke diese?

Termin 3: Wie nutze ich das Internet am Smartphone sicher und lade Apps herunter?

Alle Fragen sind willkommen.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Referierende

Digital-Trainer:innen des Salzburger Bildungswerkes

Kontakt: jeweilige Regionalbegleitung (siehe S. 2)

Dauer: 1,5 Stunden pro Termin

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 105,-

Max. Teilnehmerzahl: 5 Personen

Ausstattung des Raumes: Genügend Steckdosen, um die Laptops, Tablets oder Smartphones ggf. zu laden, Tische und Stühle, gutes WLAN, wenn möglich Beamer oder Smartboard. Laptops, Smartphones oder Tablets nehmen die Teilnehmenden selbst mit.



Workshop

Digitaler Stammtisch

Gemeinsam digitales
Alltagswissen vertiefen

In wöchentlichen Treffen eignen wir uns Alltagswissen zu Smartphone, Tablet und Laptop an. Das Angebot richtet sich an alle, die bereits erste Schritte in der digitalen Welt gemacht haben und gezielt Anwendungsprogramme besser kennenlernen möchten. Das können beispielsweise Browser-Versionen, Social-Media-Plattformen, Bildbearbeitungsprogramme oder Cloud-Plattformen sein.

Das gemeinsame Lernen und das nette Miteinander bei Kaffee und Kuchen stehen im Mittelpunkt.

Referierende

Digital-Trainer:innen des Salzburger Bildungswerkes

Kontakt: jeweilige Regionalbegleitung (siehe S. 2)

Dauer: 2 Stunden pro Termin

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 47,25 pro Termin

Sonstiges: Es sind bis zu 12 Termine möglich.

Vorab findet ein 1,5-stündiger Infotermin statt.

Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

Ausstattung des Raumes: Genügend Steckdosen, um die Laptops, Tablets oder Smartphones ggf. zu laden, Tische und Stühle, gutes WLAN, wenn möglich Beamer oder Smartboard. Laptops, Smartphones oder Tablets nehmen die Teilnehmenden selbst mit.

Begleitende Möglichkeiten

Schulung in Kleingruppen

Begleitend zu Formaten wie dem „Digitalen Stammtisch“ oder der Reihe „Für ein Smartphone ist es nie zu spät“ können Schulungen in Kleingruppen stattfinden. In einer kleinen Gruppe geht dabei die Digital-Trainerin bzw. der Digital-Trainer mit zwei bis vier Personen ein Thema genauer durch.

Anzahl der Termine nach Vereinbarung.

Einzelcoaching

Schulungen mit einzelnen Personen können notwendig sein, um Grundkompetenzen aufzubauen und so die Teilnahme an Kursformaten zu ermöglichen. In diesem Format können sich Seniorinnen und Senioren bis zu drei Mal alleine mit einem Digital-Trainer oder einer Digital-Trainerin treffen, um individuelle Hilfestellungen zu erhalten.

Zu beachten: Für Einzelcoachings ist das Stundenkontingent begrenzt.

Referierende

Digital-Trainer:innen des Salzburger Bildungswerkes

Kontakt: jeweilige Regionalbegleitung (siehe S. 2)

Dauer: 1,5 Stunden pro Termin

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 35,- pro Termin

Schulung in Kleingruppen

Max. Teilnehmerzahl: 2 bis 5 Personen

Ausstattung des Raumes: Genügend Steckdosen, um die Laptops, Tablets oder Smartphones ggf. zu laden, Tische und Stühle, gutes WLAN, wenn möglich Beamer oder Smartboard. Laptops, Smartphones oder Tablets nehmen die Teilnehmenden selbst mit.

Einzelcoaching

Ausstattung des Raumes: gutes WLAN. Laptop, Smartphone oder Tablet nehmen die Teilnehmenden selbst mit.