



KURS

Selbstbestimmt aktiv sein im Alter

Zehnteiliger Kurs zum Erhalt von Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter

ab Montag

24. Februar 2025

Salzburger Bildungswerk, Tagungsraum 2. Stock

Ein Einsteig ist jederzeit möglich.

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.

Selbstbestimmt aktiv sein im Alter ist ein gemeinsames Angebot von Salzburger Bildungswerk und Katholischem Bildungswerk.

ORGANISATORISCHES

Termine: 24. Februar, 3., 10., 17., 24. und 31. März, 7. und 28. April, 5. und 12. Mai
jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr
Ein Einsteig ist jederzeit möglich.

Referentin: Gertraud Gishamer

Teilnahmegebühr: € 7,- pro Termin

Anmeldung: E-Mail: office@sbw.salzburg.at, Tel: 0662-872691