

Bildung für ein aktives Alter(n)

Neue Angebote in der Seniorenbildung

Eine Gebrauchsanleitung für das Gedächtnis

Erinnern Sie sich noch an die Schulzeit und das zeitaufwändige Lernen? In diesem Workshop erfahren Sie, wie man den „Zauberlehrling“ in drei Stunden erlernen kann. Es werden verschiedenste Merkstrategien probiert und geübt, unter anderem Methoden der Visualisierung und Vorstellung sowie effektives Zusammenfassen. Anhand von Beispielen lernen Sie, Ihr Gedächtnis bis an die Grenzen auszureizen und dadurch auch möglichst effektiv zu trainieren. Dieser Kurs richtet sich an alle ab 50 Jahren, die Spaß am Lernen haben und die Grenzen des Gedächtnisses kennenlernen wollen.

Referent: Mag. Andreas Kaiser, Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Universitätsklinik für Geriatrie, Christian Doppler Klinik Salzburg

Hitzewallung & Lebenslust – ja geht das denn?

Wechseljahre: Da denken die meisten Frauen, ob jung oder alt, an Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Falten und Gewichtszunahme. Die Wechseljahre werden oft als die „blöde Zeit“ bezeichnet und nur sehr selten freudig begrüßt.

Aber haben die Wechseljahre nicht auch ein sehr schlechtes Image, das von Generation zu Generation weiter gegeben wird? Wussten Sie, dass viele Frauen ohne jegliche Beschwerden durch die Wechseljahre gehen? Wussten Sie, dass Mutter Natur uns sehr viele Möglichkeiten geben würde, Beschwerden auf natürlichem Weg in Schach zu halten. Und wussten Sie, dass die Wechseljahre eine wichtige Entwicklungsphase der Frau sind? Viele Frauen behaupten sogar, sie wären in den Wechseljahren eine andere geworden. Selbstbewusster. Stärker. Eigenständiger.

In diesem Workshop gehen wir den weiblichen Wechseljahren auf den Grund. Woran merke ich, dass ich in den Wechseljahren bin? Was passiert in meinem Körper in dieser Zeit? Bekomme ich auch die typischen Wechselbeschwerden? Was kann man auf natürlichem Weg gegen Beschwerden tun? Was steckt noch hinter den Wechseljahren – welche Erfahrungen machen andere Frauen?

Referentin: Sonja Schiff, Wechseljahreberaterin, akadem. Gerontologin, Diplomierete Gesundheits- und Krankenschwester, Lebensberaterin mit Schwerpunkt Älterwerden

Vergangenes erinnern – Gegenwart erleben - Zukunft gestalten

Haben Sie Lust? Im eigenen Bergwerk kleine und große, glänzende und verbeulte, verborgene und vergessene Schätze suchen, finden und heben!

Das Leben verläuft nicht immer geradeaus und eindimensional. Vielmehr besteht es aus vielen Strängen, die neben- und übereinander verlaufen. Beispiele dafür sind die eigene soziale Biografie, die sich mit der Geschichte der jeweiligen Kultur mischt, aber auch die eigenen Lern- und Bildungserfahrungen.

Mit speziellen Methoden werden einige dieser Aspekte betrachtet, erinnert und erzählt. So können eigene Kompetenzen wieder entdeckt oder aber neu entwickelt sowie Ermutigung und Orientierung erfahren werden. In jeder/m von uns stecken verborgene, vielleicht vergessene Schätze. Sie zu finden und zu fördern ist Ziel dieser Veranstaltung.

Referentin: Elke Holubetz-Daschil, Trainerin, Erwachsenenbildnerin, Referentin für Biografiearbeit

Gelebte Selbstbestimmung: Informationsabend zur Patientenverfügung

Selbstbestimmt, auch wenn man sich nicht mehr mitteilen kann? Eine konkrete Vorstellung davon haben, welche medizinische Maßnahmen man will oder nicht will? Die Patientenverfügung stellt ein Instrument zur Selbstbestimmung in jenen Zeiten dar, in denen man nicht mehr imstande ist, sich selbst mitzuteilen. Neben grundlegenden Informationen über diese vorsorgliche Willenserklärung und dem Aufzeigen der Möglichkeiten, die diese gesetzliche Verordnung bietet, werden moralisch-ethische Aspekte beleuchtet und diskutiert.

Referentin: DGKS Elisabeth Hofer-Freund, Lehrerin für Gesundheits- und Krankenberufe, akad. gepr. Führungskraft im Gesundheitswesen, Regionalmanagement Salzburg Malteser-Care-Ring GmbH

Zeit für mich: Burnout in der Pflege vorbeugen

80 Prozent aller Pflegebedürftigen in Österreich werden zu Hause versorgt, ein Umstand, der große physische und psychische Belastungen für die Angehörigen bedeutet. Die Referentin dieses Vortrags zeigt daher geeignete Möglichkeiten der „Selbstpflege“ auf und legt dar, wie ein Ausgleich zwischen dem Alltag und der Befriedigung eigener Bedürfnisse hergestellt werden kann. Denn: Nur gesunde Angehörige können die wachsenden Anforderungen der Pflege bewältigen.

In Austausch mit Betroffenen sollen die ersten Anzeichen von stressbedingten Erkrankungen bzw. Burnout diskutiert und Bewältigungsstrategien besprochen werden.

Referentin: Dr. Helga Schloffer, Klinische und Gesundheitspsychologin, Gerontopsychologin, Gedächtnispsychologie, Kuchl

Wirkkraft Musik

Im Rahmen des Workshops begegnen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Naturtoninstrumenten und können Musik intuitiv erleben. Begonnen wird mit leichten Körperübungen, dann geht es an die Entdeckung von Klanginstrumenten und die Entwicklung kurzer Eigenkompositionen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer reisen durch die eigene musikalische Erfahrungswelt und beschäftigen sich mit der Frage „Was ist Musik für mich?“. Ziel dieses Angebotes ist, älteren Menschen die Scheu vor eigenem Musizieren zu nehmen, ihr Vertrauen in die eigene Kreativität zu stärken und – ganz besonders wichtig – mit Vergnügen in einer kleinen Runde Neues auszuprobieren. Dieser Nachmittag eignet sich sehr gut als Folgetermin eines „Selbstbestimmt und kreativ“-Kurses.

Referent: Armin Wenger, zertifizierter Erwachsenenbildner und Trainer

Von Mäusen und Tasten: Maus und Tastatur bedienen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbessern ihren Umgang mit der Maus verbessern und beschleunigen das Tippen.

Weitere Inhalte:

- ▶ für das Internet relevante Funktionen der Maus kennenlernen und ausprobieren
- ▶ für das Internet relevante Tasten auf der Tastatur finden
- ▶ Umgang mit Maus und Tastatur üben
- ▶ Lockerungsübungen gemeinsam umsetzen

Eine Spritztour durch das Web: Was bringt das Internet?

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Überblick über verschiedene Angebote und Anwendungsmöglichkeiten im Internet, wählen die für den eigenen Gebrauch nützlichsten Websites aus und werden auf Stolpersteine bei der Internetnutzung aufmerksam gemacht.

Weitere Inhalte:

- ▶ Informationen im Internet suchen und finden
- ▶ mit anderen über das Internet kommunizieren
- ▶ online einkaufen
- ▶ den eigenen Hobbies im Internet nachgehen bzw. darüber recherchieren

Referent der Workshops: Dipl. Päd. Chris Wegmayr, Saferinternet-Botschafter und Volksschullehrer, Medienpädagoge, E-Learning-Experte, eLSA Bundeskoordinator

Haben Sie Anregungen, Fragen und Veranstaltungswünsche?

Salzburger Bildungswerk, Institut für Seniorenbildung
Mag. Barbara Holzner, Tel: 0662-872691-17, Mail: barbara.holzner@sbw.salzburg.at