

**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

Hilfe, mein Mann geht in Pension!

Veränderungen aktiv gestalten und die individuelle Freiheit bewahren

Der Pensionseintritt – unabhängig davon, wer in Pension geht – hat Auswirkungen auf das gesamte künftige Leben. Geht der Partner/Ehemann in Pension, verändert sich nicht nur sein Leben, sondern auch das Leben der Partnerin und die Partnerschaft an sich. Besonders Frauen haben für diese auf sie zukommende Herausforderung ein gutes Gespür und fragen sich: Wie wird das werden, wenn ER den ganzen Tag zu Hause ist?

In diesem Vortrag begeben wir uns auf die Spur des Übergangs in den Ruhestand, besprechen Faktoren für einen gelingenden Pensionsantritt sowie mögliche Veränderungen in der Partnerschaft. Außerdem diskutieren wir, wie sich Frau auch in dieser neuen Lebensphase für sich selbst ein Stück Freiheit bewahren kann.



Referentin

Sonja Schiff MA

Expertin fürs Älterwerden, Gerontologin, Dipl. psych. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Autorin

Kontakt: sonja.schiff@careconsulting.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 72,-



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,-



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,-



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



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-Sigl

Erwachsenenbildnerin, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin

Kontakt: brigitte@steinacher.eu

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 75,-



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 welch vielfältige 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: silvia.risch@sbw.salzburg.at (Vereinsakademie)

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

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 und kreativ

Kurs zum Erhalt von Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein kombiniertes Psychomotorik-, Kompetenz- und kognitives Training zum Erhalt der Selbstständigkeit für Seniorinnen und Senioren. Inhalte des Programmes sind Übungen zum kognitiven Training, Bewegungseinheiten (Koordination, Wahrnehmung und Gleichgewicht) und die Auseinandersetzung mit Themen und Herausforderungen des Alltags. Ebenso finden Diskussionen zum tagesaktuellen Geschehen statt, immer mit dem Blick auf die Stärkung der vorhandenen Ressourcen der Teilnehmenden. Neben den Übungseinheiten bieten die Gruppen die Möglichkeit, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen kennenzulernen, praktische Tipps für den Alltag zu bekommen, und sie fördern durch die gemeinsame Aktivität den Austausch. Die Regelmäßigkeit ist ein wichtiger Faktor, um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen.

Anmeldung bei der Bildungswerkleitung.

Referierende

Ausgebildete Trainerinnen und Trainer des Salzburger Bildungswerkes

Kontakt: jeweilige Regionalbegleitung (siehe S. 2)

Dauer: 1,5 Stunden pro Kurstag

Kosten für örtliches Bildungswerk: Grundsätzlich für Bildungswerke kostenlos, die Honorarkosten von € 700,- setzen sich durch den Teilnahmebeitrag von € 70,- pro teilnehmender Person (für insgesamt zehn Termine) zusammen. 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 Teilnahmezahl 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 und Flipchart



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 ungemein. 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.



Referentin

Stephanie Puck MSc

Referentin für Gedächtnistraining,
Klinische und Gesundheitspsychologin,
zertifizierte Gedächtnistrainerin

Kontakt: office@gedaechtnistraining.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 120,-

Online: via Zoom möglich



Vortrag

Spielend einfach den Tag sinnvoll gestalten

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

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

Referentin für Gedächtnistraining,
Klinische und Gesundheitspsychologin,
zertifizierte Gedächtnistrainerin

Kontakt: office@gedaechtnistraining.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 120,-

Online: via Zoom möglich

**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

Referentin für Gedächtnistraining,
Klinische und Gesundheitspsychologin,
zertifizierte Gedächtnistrainerin

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

Referentin für Gedächtnistraining,
Klinische und Gesundheitspsychologin,
zertifizierte Gedächtnistrainerin

Kontakt: office@gedaechtnistraining.at

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: € 120,-

Online: via Zoom möglich



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

Ernährung und Demenz

Im Rahmen des Vortrags werden Besonderheiten der Ernährung im Alter und die Veränderungen des Essverhaltens im Alter thematisiert. Es werden Tipps für einen entspannten Ess-Alltag mit Demenzerkrankten aufgezeigt und es wird auf Besonderheiten wie Schluckstörungen, PEG-Sonden etc. hingewiesen.

Referierende

Demenzexpertinnen und -experten

mit besonderer Fachausbildung und Erfahrung
von der ÖGK Salzburg

Kontakt: demenzservice@oegk.at

Dauer: jeweils 1,5 Stunden

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos

Kooperation: Demenz-Service der ÖGK



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



Schwerpunkt Demenz
Kurs

Angehörigenkurs

Der Kurs besteht aus zwei Modulen:

Modul 1 – Kommunikation: Altersvergesslichkeit vs. Demenz – Anzeichen, Tipps zur Verständigung, Hinweis auf die Wichtigkeit der Selbstfürsorge für Angehörige und Darstellung der Angebote vom Demenz-Service Salzburg

Modul 2 – Verhalten, Alltag, Entlastung: Umgang mit herausforderndem Verhalten, Biographie-Arbeit, nicht medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten, praktische Tipps für den Alltag, Hinweis auf Entlastungsmöglichkeiten

Da die Teilnahme mit 6 bis 10 Personen begrenzt ist, ist eine Anmeldung erforderlich, die über das Demenz-Service Salzburg abgewickelt wird.

Referierende

Demenzexpertinnen und -experten

mit besonderer Fachausbildung und Erfahrung von der ÖGK Salzburg

Kontakt: demenzservice@oegk.at

Dauer: 3 Stunden je Modul

Kosten für örtliches Bildungswerk: kostenlos

Kooperation: Demenz-Service der ÖGK



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

Kooperation: Klimabündnis 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)

Vortrag

Noch nicht bereit für die Pension?

Zusatzverdienst zum Pensionsbezug

Viele „Silver Ager“ haben den Wunsch, weiterhin berufstätig zu sein. Die Beweggründe sind vielfältig, 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/Ruhe 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. Teilnehmerzahl: 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. Teilnehmerzahl: 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. Teilnehmezahl: 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. Teilnehmezahl: 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.