salzburger bildungswerk

KURS

Selbstbestimmt aktiv sein im Alter

Kurs zum Erhalt von Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter

Dienstag

13. Mai bis 1. Juli 2025

Online-Raum

Online via Zoom

LAND SALZBURG

Das Seniorenbildungsangebot „Selbstbestimmt aktiv sein im Alter“ wird vom Referat für Familien und Generationen des Landes Salzburg finanziell unterstützt.

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:	**13., 20. und 27. Mai, 3., 10., 17. und 24. Juni, 1. Juli jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr**
Referentin:	Gertraud Gishamer und Karin Obmann
Teilnahmegebühr:	€ 36,- für 8 Termine
Anmeldung:	E-Mail: office@sbw.salzburg.at, Tel: 0662-872691 Der Zugangslink wird nach Anmeldung übermittelt.