

Selbstbestimmt aktiv sein im Alter

Zehnteiliger Kurs zum Erhalt von Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter



**Kurs 1: ab Montag
16. Februar
9.00 bis 10.30 Uhr**

**Kurs 2: ab Dienstag
24. Februar
9.00 bis 10.30 Uhr**

Zederhaus
Naturpark-Volksschule
Bildungsraum

Kursgebühr: € 35,-

Dieses Kursprogramm wird von der Gemeinde Zederhaus unterstützt.

Die erste Einheit wird als Schnupper-Einheit gehalten.

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 der Gruppe 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. Das soziale Miteinander beugt zudem Einsamkeit vor.

Kurs 1: **Eva Fanninger**, qualifizierte Senior:innentrainerin

Kurs 2: **Gabi Wieland**, zertifizierte Lern-, Denk- und Gedächtnistrainerin, qualifizierte Senior:innentrainerin

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

Rosmarie Gfrerer Bildungswerkleiterin

Bgm. Thomas Kößler Vorsitzender