



Programm Herbst / Winter 2022

Vorträge / Workshops

THEMA _ DEMENZ!

**Der Herbst steht ganz unter dem Motto
Gedächtnis und alles rund um die Diagnose Demenz**

Jede*r von uns hat es und jede*n von uns kann es direkt oder indirekt betreffen!
Daher wollen wir präventiv informieren und gleichzeitig Informations- und Austauschmöglichkeiten schaffen, um für Betroffene, Angehörige und der allgemeinen Gesellschaft eine hilfreiche Sensibilisierung und Hilfestellung zu ermöglichen.

Gedächtnistag, am Freitag den 02.09.2022 von 15:00-18:00 Uhr

Restaurant Brunnwind, Mondseestraße 12, 5340 St.Gilgen – offene Veranstaltung-Eintritt frei

Vielseitiges Infomaterial, persönliche, fachkundige Ansprechpartner, sowie diverse Erkundungsstationen rund um das Thema Gedächtnis warten auf zahlreiche Interessierte und Besucher!

Kostenloser Vortrag zum Thema Demenz am Montag, den 19.09.2022 um 19:00 Uhr

im Musikraum NMS St.Gilgen

Wenn jemand an Demenz erkrankt, gibt es viel zu organisieren und zu bedenken.

Die Informationsveranstaltung hilft dabei, das Thema Demenz zu enttabuisieren und die Scheu im Umgang mit der Krankheit zu verlieren. Sie sind für alle Betroffenen, Angehörigen sowie interessierte Personen und Berufsgruppen gedacht.

Bitte um schriftliche Anmeldung unter: gesundegemeindegilgen@gmx.at bis zum 16.09.2022.

Kostenloser zweiteiliger KURS FÜR ANGEHÖRIGE am Freitag, den 07. und 14.10.2022 von 15:00 – 18:00 Uhr

im Musikraum NMS St.Gilgen

Die Kurse unterstützen Angehörige von dementen Personen, die Krankheit besser zu verstehen und den Alltag leichter zu bewältigen. Es geht u. a. auch um Kommunikation, den Umgang mit herausforderndem Verhalten und das Thema Ernährung.

Bitte um schriftliche Anmeldung unter: gesundegemeindegilgen@gmx.at bis zum 05.10.2022.

Mein Kind, seine Medien und Ich?

Chancen und Risiken im Umgang mit Internet und Smartphone

Chancen und Risiken im Umgang mit Internet und Smartphone

Eltern geraten im Hinblick auf Fernsehen, Computer, Internet und Smartphone oft in einen Zwiespalt: Was erlauben? Und was ist das alles überhaupt?

In dieser Eltern Werkstatt erfahren Sie welche Wünsche und Bedürfnisse Kinder/Jugendliche durch Mediennutzung abdecken welche Apps und soziale Netzwerke häufig genutzt werden und worum es sich dabei handelt.

Sie erhalten Tipps, was Sie bei der Medienerziehung beachten können.

Referentinnen: **Sonja Messner**, MA zert. Saferinternet.at - Trainerin,
Erziehungswissenschaftlerin, dipl. Erwachsenenbildnerin, Krisen- und
Traumabewältigerin
Marion Hantinger, Schulpsychologin
Beginn: **Donnerstag, 29.09.2022 um 19:30 Uhr**
Treffpunkt: **Musikraum, NMS St. Gilgen**
Kosten: **€5,00 Euro pro Person**
Anmeldung unter: **0664/1449881 oder gesundgemeindgilgen@gmx.at**
Anmeldungsfrist: **24.09.2022**

Vorträge / Workshops in Kooperation mit dem



Kinder und Jugendliche sicher im Internet

Workshop für 10 – 14 Jährige

Die digitale Welt ist Bestandteil unserer Gegenwart und Zukunft und von einer ständigen Weiterentwicklung betroffen. Um als Jugendliche*r gut durch diese Herausforderungen zu kommen besteht die Möglichkeit sich von einem Profi direkt Tipps zu holen, um ihr/sein eigenes Wissen aufzufrischen

Beim Workshop gibt es folgende Tipps und Tricks:

Chancen, Risiken und Möglichkeiten digitaler Mediennutzung

Erste Hilfe im Netz

Gesetzlich festgelegte Regeln

Zivilcourage – wann ist Zeit für sich und andere einzustehen?!

Klären von eigenen offenen Fragen

Referentinnen: **Birgit Proksch**, BA, MA (zert. Saferinternet.at – Trainerin),
Datum: **Dienstag 11.10.2022 von 17:00-19:00**
Treffpunkt: **Musikraum der NMS St. Gilgen**
Kosten: **€5,00 Euro pro Person (Restbetrag gesponsert von der Gesunden
Gemeinde St. Gilgen)**
Anmeldung unter: **0664/1449881 oder gesundgemeindgilgen@gmx.at**
Anmeldungsfrist: **07.10.2022**



KURSE für ERWACHSENE

NEU!!! Bitte sich direkt bei der KURSLEITUNG anmelden!!!

Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung mit Pilates-Elementen

Kursleiterin: **Birke Müller** – Kneipp-Club Strobl
Beginn: **Donnerstag 29.9. von 19:00 – 20:00 Uhr**
Ort: **Volksschule Abersee - Turnsaal**
Kursbeitrag: **€ 36,00 für Mitglieder, € 46,00 für Gäste – für 10 Einheiten**
Anmeldung: **0680/5590493 oder birkemueller65@gmx.at**

gesundgemeindgilgen@gmx.at

Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die sanften Körperübungen des Yoga trainieren in Verbindung mit gezielter Atmung die Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur, das Gleichgewicht und die Haltung. Dynamische, teilweise fordernde Flow Elemente energetisieren, lösen Verspannungen und schaffen Platz im Körper für eine gesunde, frei fließende Atmung und regen Herz und Kreislauf an.

Meditative Elemente und Yin Yoga Positionen helfen zur Ausgeglichenheit und vollkommener Entspannung zu kommen. Dabei können die Übungen individuell gesteigert werden.

Mitzugingen sind bequeme Kleidung, Yogamatte, ev. Decke für die Endentspannung.

Kursleiterin: Nicole Rees, Yogalehrerin

Beginn: Mittwoch ab 28.9.2022 von 20:00 – 21:10 Uhr

Ort: Volksschule St. Gilgen - Turnsaal

Kursbeitrag: € 80 für 8 Einheiten

Anmeldung: 0650/5007997 oder nicolerees@gmx.at

Ausgleichs- und Gesundheitsgymnastik für Junggebliebene

Durch gezielte Übungen - in einem abwechslungsreichen Programm mit Musik - erhalten und verbessern wir die Beweglichkeit, Ausdauer sowie Koordination und somit das gesamte Wohlbefinden. Mitzubringen: Gymnastikbekleidung und -schuhe, Matte

Kursleiterin: Gerda Lacher

Beginn: ab Mittwoch, 28.9.2022 von 17.30 – 18.45 Uhr

Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Kursbeitrag: € 80,00 für 10 Einheiten

Anmeldung: 0650/3166859 oder gerda.lacher@hotmail.com

Faszienpilates

Im Faszienpilates kombinieren wir Pilatesübungen, Übungen aus dem Faszientraining und massieren mit einer Schaumstoffrolle unseren Körper. Durch die Anwendung der Rolle gelangen wir tief unter die Haut und können so die verklebten oder verdrehten Faszien, die oft Schmerzen verursachen bearbeiten. Durch dieses Training wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und Verspannungen gelöst.

Kursleiterin: Evelyn Schorn, Dipl. Gesundheits-, Pilates- und Medical Personaltrainerin

Beginn: ab Mittwoch, 7.9.2022 um 8.00 Uhr Einstieg jederzeit möglich

Ort: Lokal Brunnwind

Kursbeitrag: € 95,00 für 10 Einheiten

Anmeldung: 0664/2601537 oder evelyn@bewegung-im-einklang.at

„Beweglichkeit erhalten und fördern“

Fortsetzung der Gymnastik für Damen und Herren ab 50

Kursleiterin: Melitta Szedlarik

Beginn: ab Montag, 10.10.2022 von 17.45 - 18.45 Uhr

Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen

Kursbeitrag: € 50 für 10 Einheiten

Anmeldung: 0664/1987575 oder Melitta.Szedlarik@redbull.com

Lu Jong, Tibetisches Heilyoga

Die Lu Jong Übungen sind einfach auszuführen, aber komplex in der Wirkung. Die weich fließenden Bewegungen werden aktiv von der Atmung begleitet. Dadurch wird die Wirbelsäule sanft aktiviert und gleichzeitig die Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit gestärkt. Lu Jong ist für alle Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness. Alle Übungen können der Körperbeweglichkeit angepasst werden.

Kursleitung: Gertrude Weber, zertifizierte Lu Jong Lehrerin

Kurs 1:

Beginn: Donnerstag, 6.10.2022 von 18:15 – 19:30 Uhr

Ort: Bewegungsraum im Kindergarten St. Gilgen, 1. OG

Kurs 2:

Beginn: Montag 3.10.2022 von 8:45-10:00

Ort: Restaurant Brunnwind St.Gilgen, Mondseestraße 12

Kursbeitrag: 10 EINHEITEN € 80, eine EINHEIT € 9

Anmeldung: 0650/4220158 oder weberin58@gmx.at

QIGONG

das ist „bewegte Meditation“ zur Förderung der Gesundheit

Mit einfachen Übungen trainieren wir Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung und Koordination. Zugleich steigern wir die Selbstwahrnehmung und Bewusstheit für den Atem, so vertiefen wir die bewusste Atemführung. Die sanften, meditativen Übungen des Qigong wirken positiv auf Muskeln, Bänder, Knochen und Gelenke sowie auf deren funktionalen Aufbau (wie Gelenksflüssigkeiten, Faszienverbindungen) und sie regulieren das Zentrale Nervensystem. Insgesamt balancieren wir damit die autonomen Körperfunktionen aus (Hormonhaushalt, Herz-Kreislauf, Immunsystem...) und stärken die Abwehrkräfte. – Nicht zuletzt machen die Übungen Freude, schenken uns Wohlbefinden und lassen uns ein wenig aus dem Alltag heraustreten.

Kursleiterin: Mag. Evelyn Högner, zertifizierte Qigong-Lehrerin / IQTÖ

Kurs 1 Volksschule Abersee, Turnsaal

Beginn: Montag, 3.10. 2022 / 15.00 -16.30 Uhr

Kurs 2: Kindergarten St. Gilgen, Turnsaal

Beginn: Dienstag, 11.10.2022 / 18.00 -19.30 Uhr

Kursbeitrag: 10er Block: € 90 / Einzeltermin: € 10

Anmeldung: 0664/5021491 - Einstieg jederzeit möglich

Fit durch den Winter und für die Berge!

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Krafttraining für den Rumpf, Beine, Arme und die Verbesserung der Ausdauer.

Es ist eine Mischung aus Koordinations- (Life Kinetik), Eigengewichts-, Partner,- und Kraftausdauerübungen.

Im Anschluss steht eine kleine Laufeinheit am Programm. Es wird je nach Wind und Wetter entschieden wie lange und wohin es geht. Dabei können schon schnellere, aber nicht überfordernde Elemente dabei sein.

Kursleitung: Florian Weber, Physiotherapeut

Beginn: Dienstag 11.10. 2022 um 19:45 – 21:15

Ort: Turnsaal NMS St.Gilgen

Kurskosten: 10 Euro à 15 Einheiten 150 Euro

Anmeldung: office@xundbewegt.at oder 0664 76 67 333

Freies Malen

Mit Farben spielen und Gefühlen nachspüren.....

Freies Malen eignet sich für alle, unabhängig von bisherigen Mal-Erfahrungen. Im Vordergrund steht die Freude über das Zusammenspiel der Farben und das intuitiv entstandene Bild. Wer möchte, erhält Tipps zu Maltechniken und Bildkompositionen, doch zuallererst zählt die Freude am kreativen Tun. Beim Freien Malen steht nicht das Ergebnis eines „schönen Bildes“ im Vordergrund, sondern das Erleben des kreativen Prozesses. Spaß und Freude dürfen dabei nicht fehlen!

Wer mag, kann eigene Farben und Pinsel mitbringen, doch nötig ist es nicht. Es wird genügend Material vor Ort vorhanden sein (gegen einen geringen Unkostenbeitrag).

Kursleitung: Mag. Evelyn Högner
Beginn: Montag, 19.09.2022 / 18:30 bis 20.30 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Ort: Zeichenraum der Mittelschule St. Gilgen
Kursbeitrag: € 100 für 10 Einheiten (inkl. Materialkosten)
Anmeldung: 0664/5021491 - Einstieg jederzeit möglich

Aktive & passive Entspannung

im Wechsel von Bewegung und Lauschen (3x im Semester)

Für Familien, Eltern und Kinder / Omas und Opas herzlich willkommen!

Im Ausgleich zu spielerischer Bewegung im Raum (mit einfachsten Übungen aus Yoga, Qigong und kleinen rhythmischen Spielen) wird in den Ruhephasen – wenn gewünscht im Liegen auf der Matte / oder einfach auf einem Sessel sitzend – durch die sanften Schwingungen und wundersamen Klänge von Klangschalen eine angenehme Tiefenentspannung erreicht.

Neben der aktiven Entspannung durch die gezielte Bewegung erreichen wir, sei es durch Aufstellen der „singing bowls“ auf den Körper (in Art der Klang-Massage) oder als Glockenspiel ähnliches „Klang-Bad“ und „Klingende Kommunikation“ (durch Aufnehmen der Schwingungen und Klänge über die Haut), ein faszinierendes Ur-Erleben in angenehmer Entspannung.

Kursleiterin: Mag. Evelyn Högner
Beginn: Samstag, 24.09./, 22. 10./, 26. 11.2022 / jeweils 14.30 -18.00 Uhr
Ort: Turnhalle der Volksschule St. Gilgen
Kursbeitrag/ Termin: € 30,- ein*e Erwachsene*r / € 45,- für Paare (auch für Freund*innen)
€ 10,- ein Kind (Geschwisterkinder gratis)
Anmeldung: 0664/5021491

Mein Teenager- Kind !

Auf mich kannst Du zählen!

Vom Kind zum Erwachsenen – diesen Weg durfte Jede*r von uns durchleben und gehen.

Als Eltern wissen wir, was dieser Entwicklungsprozess an Höhen und Tiefen mit sich bringen kann. Diese Monatsgruppe soll Eltern in der Begleitung ihres pubertierenden Kindes psychisch stützen und stärken, indem Zeit und ein geschützter Raum gegeben wird, das derzeitige Miteinander gemeinsam auszutauschen und zu reflektieren. Gleichzeitig wird mit Hilfe diverser Übungen ein bewusster Fokus auf die Selbststärkung der Elternrolle gelegt, um leichter für die geduldige und einfühlsame Begleitung der Kinder in ihrer Neuorientierung ein Fels in der Brandung bleiben zu können.

Kursleitung: Angelika Rettenbacher, MAS – systemische, psychosoziale Paar- und Familienberaterin
Beginn Montag, 3.10. / 07.11. und 05.12.22 von 19:30 – 21:00 Uhr
Ein Block besteht aus 3 Treffen
Ort: Musikraum. NMS St.Gilgen
Kursbeitrag 80 € für den gesamten Block
Anmeldung: 0664/1449881 bis spätestens 30.09.2022
gesundegemeindegilgen@gmx.at

WORKSHOPS/ KURSE für KINDER und JUGENDLICHE

NEU!!! Bitte sich direkt bei der KURSLEITUNG anmelden!!!

Kinder und Jugendliche sicher im Internet

Workshop für 10 – 14 Jährige

Die digitale Welt ist Bestandteil unserer Gegenwart und Zukunft und von einer ständigen Weiterentwicklung betroffen. Um als Jugendliche*r gut durch diese Herausforderungen zu kommen besteht die Möglichkeit sich von einem Profi direkt Tipps zu holen, um ihr/sein eigenes Wissen aufzufrischen

Beim Workshop gibt es folgende Tipps und Tricks:

Chancen, Risiken und Möglichkeiten digitaler Mediennutzung

Erste Hilfe im Netz

Gesetzlich festgelegte Regeln

Zivilcourage – wann ist Zeit für sich und andere einzustehen?!

Klären von eigenen offenen Fragen

Referentinnen: Birgit Proksch, BA, MA (zert. Saferinternet.at – Trainerin),
Datum: Dienstag 11.10.2022 von 17:00-19:00
Treffpunkt: Musikraum der NMS St.Gilgen
Kosten: €5,00 Euro pro Person (Restbetrag gesponsert von der Gesunden Gemeinde St.Gilgen)
Anmeldung unter: 0664/1449881 oder gesundgemeindegilgen@gmx.at
Anmeldungsfrist: 07.10.2022

Vorträge / Workshops in Kooperation mit dem



Freies Malen für Kinder:

nichts Bestimmtes „müssen“, einfach nur Gefühle in Farben ausdrücken....

Im Freien Malen dürfen Kinder klecksen und sich malend ausprobieren. Dabei erhalten sie wohl auch Tipps und Anregungen für verschiedene Maltechniken, dennoch gibt es kein „richtig“ und „falsch“. Jedes Bild ist ein Unikat und ist Ausdruck situativen Empfindens.

Farben und alle nötigen Mal-Utensilien sind vor Ort vorhanden

Kursleitung: Mag. Evelyn Högner
Ort: Zeichenraum der Mittelschule St. Gilgen
Termin: Mittwoch, 21.09.2022 von 15.30 bis 17.30 Uhr
Kursbeitrag: € 135 für 15 Einheiten (≙ € 9 pro Termin) plus € 10 für Material (einmalig)
Anmeldung: 0664/5021491

Bewegungsangebote Eltern-Kind-Zentrum St. Gilgen

Folgende Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde in den Turnhallen der Mittelschule und Volksschule statt:

- **Taekwondo für Kinder und Erwachsene** – jeweils Dienstag, um 17:00 und 18:00 Uhr
- **Moderner Tanz für Kinder von 4 -14 Jahre** – jeweils Donnerstag um 14:30 /15:30 Uhr und 16:30 Uhr
- **Eltern – Kind – Turnen für Kinder von 1,5 – 4 Jahren**– jeweils Donnerstag von 16:30/ 17:30 – 17:30/18:30 Uhr
- **Erlebnisturnen für Kinder von 4 - 6 Jahren** - jeweils Dienstags von 17:15 - 18:15
- **Sozialkompetenzstärkung** für Kinder von 6 - 14 Jahren - jeweils Montags von 17:00 - 18:00 Uhr (je nach Altersgruppe in geblockten Einheiten)

Anmeldung und Informationen: 0664/1449881

gesundgemeindegilgen@gmx.at

Bewegungsangebote Eltern-Kind-Zentrum Abersee

Folgende Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Gesunden Gemeinde in der Turnhalle der Volksschule Abersee statt:

- Montag 20:00 **Fitnesstreff - Workout mit Christine** für Jedermann. Start 3.10.2022
- Dienstag 15:00 **Happy Feet - Zumba kids** mit Christine für Kinder von ca 5-10 Jahren. Start 4.10.2022
- Donnerstag 16:00 **Turnzwerge Abersee - Eltern Kind Turnen** mit Agnes für Kinder von ca 2-5 Jahren. Start 6.10.2022
- Donnerstag 20:00 **Fitnesstreff - Yoga mit Daniela** für Jedermann. Start 22.9.2022
- Samstag 9:00-12:00 **Frauen Selbstverteidigungskurs mit Thomas**. 4 Termine! 17.9., 24.9., 1.10., 8.10

Alle Kurse im Turnsaal der VS Abersee!

Anmeldung und Informationen: 0650/8505906 oder www.ekiz-abersee.at

WICHTIG!

Bei allen Veranstaltungen und Kursen gelten die aktuellen Verordnungen, Maßnahmen und Regeln in Zusammenhang mit Covid 19. Stets aktuell zu finden unter:

<https://www.salzburg.gv.at/themen/gesundheit/corona-virus/corona-massnahmen>