

GEDÄCHTNISTRaining „SELBA“

14-tägig Donnerstag und/oder Montag



In diesem Kurs/Workshop geht es um die Selbständigkeit im Alter: Spezielle Kombination von aufbauendem Gedächtnistraining, Training der geistigen und körperlichen Beweglichkeit, Erleichterung für den Alltag und Gespräche zu Lebensfragen. (Einstieg jederzeit möglich)

Information: Do., Maria Schoßleitner (T 0676 754 68 17) oder Mo., Hannelore Schwarz (T 0650 760 18 68)



PSYCHE

Do. 11. Apr. '24

19.00 Uhr
Evangelisches
Gemeinde-
zentrum

kostenlos
ohne Anmeldung

„NA, DANN GUTE NACHT...“

Mit diesen Worten beginnt für viele das Elend, endlich Schlaf zu finden. Aber was hindert uns eigentlich daran? Welche Tipps und Tricks können uns wirklich eine gute Nachtruhe bescheren?

In diesem Vortrag erfährt man Spannendes und Wissenswertes rund um den Schlaf.

Vortragender: Dr. Markus Lang



BEWEGUNG

Di. 16. April '24

17.00 Uhr -
Evangelisches
Gemeinde-
zentrum

kostenlos
ohne Anmeldung

FIT UND XUND

Wie halte ich mich fit, auch wenn ich wenig Zeit für Sport habe? Wie bleibe ich im Alter beweglich und kann präventive Maßnahmen selbst tätigen?

FIT und Xund durch ein ganzheitliches Kräftigungsprogramm in Kombination mit gezielten Dehnungsübungen.

FIT und Xund - DU bist es dir wert! Teilnahmemöglichkeit für Jung und Alt...

Mitzubringen: bequeme Kleidung (wenn möglich Sportbekleidung), Wasserflasche und gute Laune

Vortragende: Tanja Grander, Gesundheitsreferentin

HIER GEHT'S DIREKT
ZUR GESUNDEN GEMEINDE



MEDIZIN



SELBSTBESTIMMT - BIS INS HOHE ALTER

Ein selbstbestimmtes Leben so lange wie möglich, das ist das Ziel.

In diesem Vortrag bekommt man Einblicke in die Pflege zu Hause, in mobile Dienste oder in die 24h Betreuung. Aber auch auf die Beschaffung von Hilfsmitteln und Verordnungen wird eingegangen. Zudem wird der Pflegegeldbezug erläutert und ab welchem Zeitraum ein Heimaufenthalt unumgänglich ist.

Vortragende: Lisa Namani und Theresa Lorenz, dipl. Gesundheits- u. Krankenpflegerinnen

Do. 25. April '24

19.00 Uhr

Rathaus

kostenlos

ohne Anmeldung

PSYCHE



INNERE BALANCE UND ENERGIE

Eine gute innere Balance lässt uns den Stress des Alltags gelassener gegenüber treten und durch die Steigerung unserer Lebensenergie haben wir wieder mehr Kraft für die Herausforderungen des Alltags.

Erfahren Sie in diesem Vortrag Impulse und Übungen aus der Kinesiologie und der Traditionellen Chinesischen Medizin, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Vortragende: Doris Pantlitschko, Dipl. Kinesiologin

Do. 04. April '24

19.00 Uhr

Rathaus

kostenlos

ohne Anmeldung

ERNÄHRUNG



GRILLWORKSHOP

Vom Anheizen über Produktauswahl, Hitzebestimmung, Kerntemperatur bis Grillreinigung. Gegrillt werden: heimischer Fisch, regionales Gemüse, das perfekte Steak vom Alpenrind, Süßes vom Grill, u.v.m.

Tipps und Tricks vom Webergrillmeister und AMA-Grilltrainer.

Vortragender: Klaus-Dieter Kunz

Fr. 28. Juni '24

16.00 Uhr -

19.00 Uhr

Rathaus

Unkosten-

Beitrag € 25,-

mit Anmeldung

Information und Anmeldung:

Stadtamt Vöcklabruck | Mag. Irene Kellermayr | T 07672 760 DW 207 (VM) | M irene.kellermayr@voecklabruck.at | www.voecklabruck.at

DI Peter Schobesberger
Bürgermeister

Tanja Grander
Gesundheitsreferentin



STADT-GEH-SPRÄCHE

Mit interessanten Vöcklabruckern gemeinsam neue Seiten der Stadt entdecken. Man kommt ins Gehen und ins GEH-Spräch. Dauer ca. 1,5 Stunden.

Di. 09. April '24
17.00 Uhr
Treffpunkt
Rathaus
kostenlos

DER STADTPLATZ MIT SEINEN ALTEN HÄUSERN UND PASSAGEN

Unbekanntes in Vöcklabruck entdecken,
mit Stadtführerin Dr. Ingrid Seebauer

Di. 07. Mai '24
17.00 Uhr
Treffpunkt
Rathaus
kostenlos

ANTON BRUCKNER

Auf den Spuren von Anton Bruckner in
Vöcklabruck führt Karin Eidenberger zu
Bruckners Wirkungs- und Gedenkstätten
im Stadtgebiet. Außerdem wird ein (Über-
raschungs-) Gast die Tour begleiten.

Di. 14. Mai '24
17.00 Uhr
Treffpunkt
Rathaus
kostenlos

„HUNDE-ETIKETTE IM ALLTAG“

Unter dem Motto ‚Sicher im Alltag mit
meinem Vierbeiner‘ betrachtet Hunde-
trainer Thomas Spiesberger alle Aspekte
für ein positives Stadterlebnis zwischen
Hund, Besitzern und Passanten. Hunde
sind erwünscht!

Di. 21. Mai '24
17.00 Uhr
Treffpunkt
Rathaus
kostenlos

„WIE FÜREINANDER GESCHAFFEN“ Was Blüten und Insekten verbindet

Bunte Wiesen, Blüten und Sträucher bie-
ten Insekten die Lebensgrundlage. Durch
Jahrmillionen der Anpassung entstanden
Lebensgemeinschaften, die für alle von
Vorteil sind. Biologin Elisabeth Joas teilt
interessante Einblicke dazu.

Di. 04. Juni '24
17.00 Uhr
Treffpunkt
Varena Stadtbus-
Haltestelle
kostenlos

AGERSPITZ

Entdecken Sie das neugestaltete Hoch-
wasserschutz-Areal am Agerspitz bei
unserem Stadt-GEH-Gespräch. Exper-
ten stehen Rede und Antwort – mode-
riert von Dr. Ingrid Seebauer.

2 GESUNDE GEMEINDE VÖCKLABRUCK

PROGRAMM
1. Halbjahr '24

ERNÄHRUNG



PSYCHE



MEDIZIN



BEWEGUNG



DIGITALE KOMPETENZ



STADT-GEH-SPRÄCHE

