

VERANSTALTUNGSVORSCHAU MÄRZ - APRIL

Sprechstunde "Handy, Laptop & Co"

Termine nach Vereinbarung

Haben Sie Fragen, Probleme oder Herausforderungen bei der Bedienung ihrer Geräte?
In Kooperation mit dem Diakoniewerk bieten die Community Nurses Sprechstunden zum Thema "Handy, Laptop & Co" an. Ein*e ehrenamtliche*r Mitarbeiter*in des Diakoniewerkes unterstützt Sie bei Ihren Anliegen.

Treffpunkt Wissen: Vortrag "Gesunder Schlaf"

am 18.03.2024 von 09:00 bis 11:00 im Vereinsraum des Seniorenzentrums St. Georg / Bergheim

Lassen Sie uns in diesem Vortrag gemeinsam auf das Thema Schlaf blicken – warum dieser so wichtig ist, welche Funktionen er erfüllt und was Sie selbst dazu beitragen können, um einen gesunden und erholsamen Schlaf zu fördern.

Koch-Workshop: "Gesund Essen im Alter"

am 25.03.2024 von 10:00 bis 13:00 in der Schulküche der Mittelschule Bergheim

Gemeinsam mit der Ernährungstherapeutin *Elisa Hefner* haben Sie die Möglichkeit, ein gutes und gesundes Mittagessen zuzubereiten. Dabei erhalten Sie Tipps und es wird erklärt, was es bei der Ernährung zu beachten gibt. Elisa Hefner zeigt Ihnen, wie Sie gesund genießen können.

Angehörigencafé

am 28.03.2024 von 14:00 bis 16:00 im Vereinsraum des Seniorenzentrums St. Georg / Bergheim

Wenn Sie sich um Verwandte, Freunde oder Nachbarn kümmern, kommen Sie gerne zu unserem Angehörigencafé. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und stellen Sie den Community Nurses Maria und Verena Ihre Fragen.

Angehörigenkurs Modul 1: "Kommunikation" für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

am 03.04.2024 von 15:00 bis 18:00

in den Büroräumlichkeiten der Community Nurses im Seniorenzentrum Bergheim

Ulrich Gsenger erarbeitet mit Ihnen den Unterschied von Altersvergesslichkeit vs. Demenz. Sie lernen Anzeichen erkennen, bekommen Tipps zur Verständigung und erhalten Hinweise zum Thema **Selbstfürsorge** als pflegender und betreuender Angehöriger. Dieser Workshop wurde in Kooperation mit dem Diakoniewerk und der ÖGK organisiert.

Anmeldung Erforderlich! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.







Finanziert von der Europäischen Union NextGenerationEU

Start: Bewegungskurs - Trittsicher und Aktiv

wöchentlich ab 04.04.2024 von 14:30 bis 15:30 (10 Einheiten) im Gymnastikraum des Seniorenzentrums St. Georg / Bergheim

Möchten Sie im Alter beweglich und aktiv bleiben und das Sturzrisiko mit all seinen nachfolgenden Gefahren vermindern? Dann melden Sie sich zum Sturzpräventionsangebot der ÖGK in Form eines Bewegungskurses mit Karin Löberbauer (Sportwissenschaftlerin) an und nutzen Sie das gezielte Training, um Stürze zu verhindern und beweglich zu bleiben.

Seniorencafé

am 11.04.2024 von 14:00 bis 16:00 im Vereinsraum des Seniorenzentrums St. Georg / Bergheim

Kommen Sie zu unserem monatlichen Treffpunkt! Bei Kaffee und Kuchen können Sie sich mit anderen Senioren aus der Gemeinde und dem Seniorenzentrum austauschen. Bringen Sie gerne Ihre Freunde mit.

Treffpunkt Wissen: Vortrag "Blut(hoch)druck"

am 15.04.2024 von 09:00 bis 11:00 im Vereinsraum des Seniorenzentrums St. Georg / Bergheim

Möchten Sie gerne mehr zum Thema Blutdruck und speziell Bluthochdruck erfahren? Der Vortrag der Community Nurses Maria und Verena bietet Ihnen eine gute Gelegenheit, ihr Wissen aufzufrischen, Fragen zu stellen und sich den ein oder anderen Impuls für zu Hause mitzunehmen.

Vortrag: "Älter werden... Wagnis oder Chance?"

am 18.04.2024 von 14:00 bis 16:00 im Vereinsraum des Seniorenzentrums St. Georg / Bergheim

Im Vortrag mit Dr. Marina Paljuh-Makowitzki wird der Frage nachgegangen, in welcher Weise Gefühle (innere Befindlichkeiten) körperliche und geistige Veränderungen in späteren Lebensphasen beeinflussen können. Im Vortrag werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, die Ihnen helfen können, Wege zu finden, angstfrei, d.h. in Würde und Zuversicht, zu altern.

Angehörigenkurs Modul 2: "Verhalten, Alltag, Entlastung" für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

am 24.04.2024, 15:00 bis 18:00 im Büro der Community Nurses im Seniorenzentrum Bergheim

Ulrich Gsenger vermittelt Ihnen, wie Sie mit herausforderndem Verhalten gut umgehen können, er führt Sie in die Biographie-Arbeit ein und klärt über nicht-medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten auf. Zudem erhalten Sie praktische Tipps für den Alltag und bekommen Informationen bzgl. Entlastungsmöglichkeiten. Dieser Workshop wurde in Kooperation mit dem Diakoniewerk und der ÖGK organisiert. **Anmeldung erforderlich!** Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Angehörigencafé

am 25.04.2024 von 14:00 bis 16:00 im Vereinsraum des Seniorenzentrums St. Georg / Bergheim

Wenn Sie sich um Verwandte, Freunde oder Nachbarn kümmern, kommen Sie gerne zu unserem Angehörigencafé. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und stellen Sie den Community Nurses Maria und Verena Ihre Fragen.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme an den oben angeführten Veranstaltungen und bitten um eine Anmeldung per Telefon oder E-Mail, da in manchen Kursen die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Ihre Community Nurses

Maria Kalkhofer 0676 8260 4520 und Verena Lang, BSc. 0676 8260 4521, cn.bergheim@salzburger.hilfswerk