

Altern in guter Gesellschaft

Veranstaltungen in Koppl
März bis Juni 2016



Liebe Kopplerinnen und Koppler!

Altern in guter Gesellschaft: Das ist auch heuer wieder das Motto unserer Veranstaltungsreihe. Stand im Vorjahr die Gesundheit an erster Stelle, so haben wir für dieses Jahr ein buntes Programm zu den verschiedensten Lebensbereichen ausgesucht. Fragen zu den Themen Steuern, Gesundheit und neue Medien stehen genauso auf dem Plan, wie gemütliche Treffen zum Erzählen.

In dieser Broschüre haben wir die Termine für das erste Halbjahr zusammengefasst. Ermöglicht wird dieses Programm durch die Unterstützung der Gemeinde Koppl mit Bürgermeister Rupert Reischl, mit unserem Bildungswerksleiter Egon Leitner und Dr. Anita Moser von der Gemeindeentwicklung Salzburg.

Einen ganz wesentlichen Beitrag zu „Altern in guter Gesellschaft“ in Koppl trägt auch unsere Sozialbeauftragte Traudi Schönleitner bei.

Wir freuen uns auf zahlreichen Besuch und auf viele interessante Gespräche!

Anton Feldes
Seniorenbeauftragter der Gemeinde Koppl

ArbeitnehmerInnenveranlagung für SeniorInnen 2015

Bitte bringen Sie den Pensionsabschnitt und alle Belege, die Sie beim Finanzamt zur Abschreibung geltend machen wollen, mit. Formulare liegen auf. Sofern Sie bisher keinen Steuerausgleich gemacht haben, können Sie das bis zu 5 Jahre zurück nachholen.

Verzichten sie nicht auf Ihr Recht, verschenken Sie kein Geld! Für persönliche Gespräche bitte die entsprechenden Unterlagen mitbringen!

Referent: **Mag. Rupert Karl**

Freitag, 11. März 2016, 14.30 Uhr
Koppl, Gemeindeamt, Sitzungssaal



Seniorentreff

Auf ein gemütliches Beisammensein freuen sich die Obfrau Rosi Altenberger und der Vorstand.

Veranstalter: Seniorenbund Koppl

Freitag, 18. März, 15. April, 13. Mai 2016, 14.00 Uhr
Koppl, Gasthof Kirchenwirt

Handy, Internet & Co

Aktives Arbeiten mit den neuen Medien

E-Mails abrufen und versenden, Briefe schreiben und ausdrucken oder einfach nur Fotos auf den Computer übertragen: Das wollten Sie schon einmal selber machen oder selber besser machen? Sie erhalten an diesem Nachmittag wertvolle Tipps und Tricks für den richtigen Umgang mit den neuen Medien. Bitte Laptops und Handys mitnehmen!

Referenten: **Martin Rinnerthaler und Franz Josef Frauenschuh**

Freitag, 1. April 2016, 14.30 Uhr
Koppl, Gemeindeamt, Sitzungssaal



Fit sein – Fit bleiben

Der Sportwissenschaftler Mag. Konrad Höfinger konzipierte neue Nordic Walking-Strecken und dazu einen Fitnessparcours als Zentrum. Treff- und Ausgangspunkt der einzelnen Touren ist Koppl. Auf diesem Fitnessparcours können 10 Kräftigungs-, 10 Dehnungs-, 10 Mobilisations- und Entspannungsübungen durchgeführt werden, die bei den Bewegungseinheiten erlernt werden können. Bereits im vergangenen Jahr wurden 6 Workshops durchgeführt, 2016 sind 5 Übungseinheiten mit Mag. Höfinger und seinem Team geplant, die von allen bewegungsfreudigen Kopplerinnen und Kopplern in Anspruch genommen werden können.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, auch sportlich braucht man nicht sein. Die Bewegungseinheiten werden an jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer angepasst. Die Einheiten eignen sich für Jung und Alt, für SportlerInnen und AnfängerInnen!

Anmeldung: Gemeindeamt, Tel: 06221-7213-26
Teilnahmegebühr: einmalig Euro 15,-

Treffpunkt: Koppl, Gemeindeamt

Dienstag, 5. April 2016, 18.30 bis 20.00 Uhr

1. Einheit: Gesundheitsorientierte Fitness-Mobilisation, Kräftigung C1, Dehnung – Propriozeptives (Gleichgewicht) Training

Dienstag, 26. April 2016, 18.30 bis 20.00 Uhr

2. Einheit: Herz-Kreislauf, Walkingtest über 2 Kilometer, Training in den einzelnen Fitnessbereichen

Dienstag, 17. Mai 2016, 18.30 bis 20.00 Uhr

3. Einheit: Wanderung – Wasserfalltour

Dienstag, 31. Mai 2016, 18.30 bis 20.00 Uhr

4. Einheit: Kräftigung und Dehnung am Fitness-Parcours

Dienstag, 14. Juni 2016, 18.30 bis 20.00 Uhr

5. Einheit: Kulinarische Wanderung (Snacks vom Koppl Zentrum – Nockstein – Ebenau), Ernährung-Zuckerquiz

Wanderung

Wanderung auf den Wartstein in Mattsee.
Veranstalter: Pensionistenverband Koppl

Donnerstag, 21. April 2016
14.00 Uhr
Treffpunkt: Koppl, Volksschule



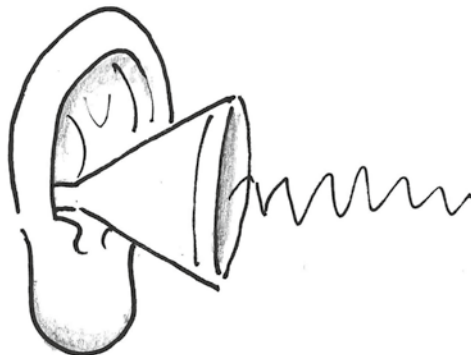
Das Ohr

Das Sinnesorgan mit der genauesten Messtechnik

Würden wir den Gehörsinn verlieren, ginge uns eine entscheidende Orientierungsmöglichkeit verloren. Wussten Sie, dass das menschliche Ohr ein Messinstrument ist, das in seinen Details über eine Technik verfügt, die bisher keine Wissenschaft erreichen und vielfach noch nicht einmal verstehen kann? Es ist unverzichtbar, auf das empfindlichste Sinnesorgan des menschlichen Körpers zu schauen und es zu pflegen.

Referent: **DGKP Albert Gruber**, Akademischer Lehrer für Gesundheitsberufe

Freitag, 6. Mai 2016, 14.30 Uhr
Koppl, Gemeindeamt, Sitzungssaal



Ausflug nach Steyr

Beim Tagesausflug steht auch eine Bootsfahrt auf der Enns auf dem Programm.
Veranstalter: Pensionistenverband Koppl

Mittwoch, **25. Mai 2016**, 7.15 Uhr
Treffpunkt: Koppl, Volksschule

„Gsund lebn“ – frühra und heit

Sich erinnern und verstehen, altes Wissen neu entdecken, weitergeben und festhalten, damit es nicht verloren geht!

An diesem Nachmittag wollen wir Geschichten rund um die Gesundheit in Koppl erzählen und hören. Geplant ist auch, dieses Wissen in einem kleinen Heft festzuhalten. Außerdem werden nachfolgend weitere Themennachmittage stattfinden, um einen ressourcenorientierten und liebevollen Blick auf unsere Lebensgeschichten zu werfen.

Als Gast unter anderen: **Dr. Eduard Kinsky**
Referentin: **Erika Ramsauer**

Dienstag, **7. Juni 2016**, 14.30 Uhr
Koppl, Gemeindeamt, Sitzungssaal



SeniorInnenausflug

Der diesjährige Ausflug des Seniorenbundes führt uns zum Seewaldsee – Trattberg zur Almrauschblüte.

Mittwoch, **8. Juni 2016**, 8.45 Uhr

Treffpunkt: Koppl, Volksschule



Vorschau Herbst 2016

- Gesunder Schlaf ab 50: Tanja Grünberger MSc, Psychologin, **9. und 16. September 2016**, 14.30 Uhr, Gemeindeamt
- „Gsund lebn“ – frühra und heit: **4. und 25. Oktober 2016**, jeweils 14.30 Uhr
- Sachwalterschaft und neues Erbrecht: Mag. Norbert Schlager und RA Mag. Elfriede Huttegger, **4. November 2016**, 15.30 Uhr
- Schmuckes Festmahl für Vögel – Selbstgemachte Leckerlis, Futterballen, Körndltorten uvm.: Belinda Simon, **10. November 2016**, 14.30 Uhr

Projekte 2016

- Erdäpfelpyramide mit der Volksschule Koppl
- Erinnerungsarbeit „Gsund lebn“ – frühra und heit



IMPRESSUM

Für Inhalt und Grafik verantwortlich: Gemeindeentwicklung Salzburg, 2016
Salzburger Bildungswerk, ZVR: 200288147 • Strubergasse 18/3 • 5020 Salzburg • Tel: 0662-872691-0 • Fax: 0662-872691-3
E-Mail: office@sbw.salzburg.at • www.salzburgerbildungswerk.at • www.gemeindeentwicklung.at