

EIN PROJEKT VON „ALTERN IN GUTER GESELLSCHAFT“

# Mit allen Sinnen

## Jahresschwerpunkt 2016



„Mit allen Sinnen“: Unter diesem Motto steht der Jahresschwerpunkt von „Altern in guter Gesellschaft“ der Gemeindeentwicklung Salzburg.

Das Altern ist im Leben jedes Menschen mit vielerlei Veränderungen verbunden. Eine davon ist der Rückgang der Sinnesleistungen: Alte Menschen können weniger gut sehen, hören, riechen und schmecken. Auch grob- und feinmotorische Bewegungen werden weniger präzise, die Beweglichkeit nimmt ab. Wenn jüngere Menschen das nicht wissen und nicht bedenken, sind allzu leicht Missverständnisse und Vorurteile älteren Menschen gegenüber die Folge. Doch nicht nur die anderen altern, sondern auch die Jugendlichen von heute: Sie sind die Alten von morgen und müssen sich auch aus diesem Grund zwangsläufig über kurz oder lang damit befassen. Betrachtet man den sich abzeichnenden demographischen Wandel, so wird die Aktualität des Themas schnell ersichtlich.

## Unterstützung in allen Lebenslagen

---

Wenn Sie Hilfe brauchen, werden Sie in St. Georgen sicher nicht alleine gelassen. An diesem Nachmittag stellen sich die verschiedenen Organisationen – Sozialer Hilfsdienst, Essen auf Rädern, St. Georgen mobil, MIA – und die Sozialbeauftragte Christine Wölfler vor. Sie werden erfahren, welche Hilfestellungen Sie erwarten können und wie einfach, unkompliziert und unbürokratisch Sie Unterstützung erhalten.

**Donnerstag, 10. März 2016, 15.00 Uhr**  
St. Georgen, Siglhaus

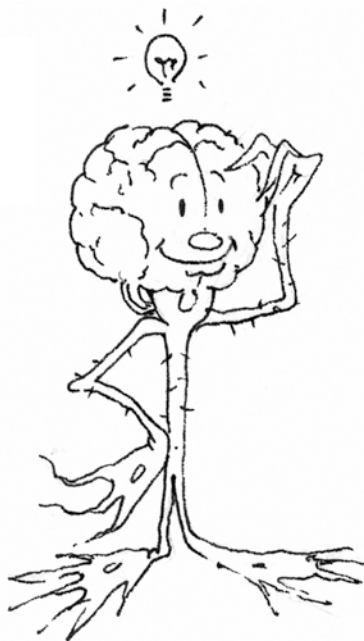
## Bringen Sie Ihr Gedächtnis auf Trab

---

Dass körperliche Bewegung für die Gesundheit wichtig ist, wissen wir. Doch wie sieht es mit der geistigen Fitness aus? Lässt sich diese auch trainieren und verbessern? Die Ergotherapeutin Petra Schweiger wird Ihnen in einer kurzweiligen Schnupperstunde zeigen, wie Sie mit zielgerichteten, motivierenden und abwechslungsreichen Übungen, die sich auch gut in den Alltag integrieren lassen, Ihre Gedächtnisleistung ganz einfach, aber anhaltend steigern können.

Referentin: **Petra Schweiger**, Ergotherapeutin

Dienstag, **12. April 2016**, 15.00 Uhr  
St. Georgen, Barrierefreies Wohnen



## Das Auge – Unser Fenster nach draußen

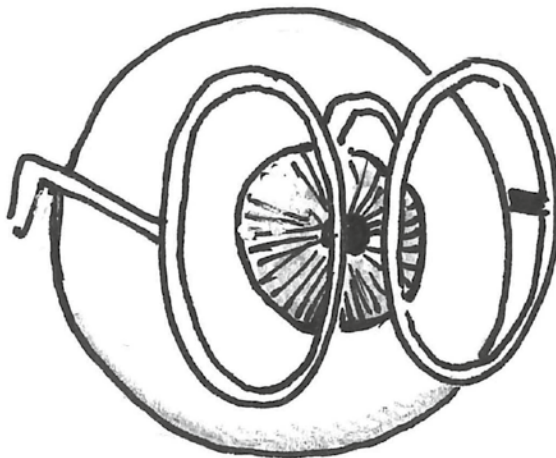
---

„Das Auge sieht sich nimmer satt“ heißt es schon im Alten Testament. In der Tat ist das Auge eines unserer wichtigsten Sinnesorgane, über das wir weit mehr als die Hälfte aller Informationen aus der Umwelt aufnehmen. Physiologisch betrachtet liegen 70 % aller Sinnesrezeptoren unseres Körpers in den Augen. Es funktioniert normalerweise ein Leben lang, ist kaum gegen Kälte, Wärme, Trockenheit, Feuchtigkeit, Erschütterungen und Staub anfällig und kann sogar kleinere Beschädigungen selbst reparieren. Damit das so bleibt und „nichts ins Auge geht“, heißt es, sorgsam mit den Augen umzugehen.

In seinem Vortrag gibt Ihnen DKGP Albert Gruber wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Augen gesund erhalten können, welche ärztlichen Kontrollen sinnvoll sind und wie Sie Ihre Sehkraft stärken können.

Referent: **Albert Gruber**, Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger

Freitag, **10. Juni 2016**, 14.30 Uhr  
St. Georgen, Barrierefreies Wohnen



## Wenn der Kopf schmerzt

---

Kopfschmerzen sind nach den Rückenschmerzen die zweithäufigste Form von immer wieder auftauchenden Schmerzen. Oft glaubt man, dass Verspannungen in der Nacken-, Schulter- und Kiefermuskulatur schuld am Schmerz sind. Warum neigen Muskeln zu Verspannungen? Physiotherapeut Alexander Neier wird Ihnen die Zusammenhänge der Schmerzentstehung erklären und wirkungsvolle, natürliche Alternativen zur Kopfschmerztablette aufzeigen. Sie werden spezielle Übungen kennenlernen, wie Sie Ihre Muskulatur ohne Chemie entspannen können, damit der Kopfschmerz keine Chance hat.

Referent: **Alexander Neier**, Physiotherapeut

Donnerstag, **8. September 2016**, 19.00 Uhr  
St. Georgen, Barrierefreies Wohnen



## Hören und Sehen

---

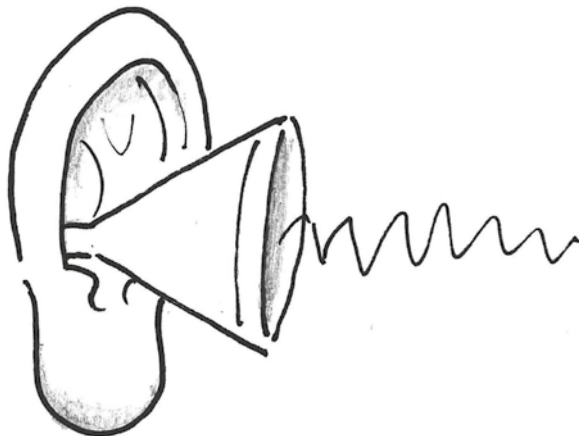
Das herzliche Lachen in geselliger Runde, die Laute in der Natur oder auch ein schönes Konzert – viele schöne Klänge des Lebens warten täglich darauf, von uns gehört zu werden. Aber auch gutes Sehen ist für unsere Gesundheit sehr wichtig, damit wir unser Leben mit allen Sinnen genießen können.

An diesem Nachmittag haben Sie die Möglichkeit, Ihr Hör- und Sehvermögen professionell überprüfen zu lassen – mit einem kostenlosen Hör- und Sehtest durch die Firma Hartlauer.

In dem Vortrag werden Sie erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, um wieder besser zu hören bzw. besser zu sehen. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bei denen eine Hörminderung festgestellt wird, erhalten einen 100 Euro-Gutschein, der beim Kauf eines Hörgerätes eingelöst werden kann.

ReferentIn: MitarbeiterIn der **Firma Hartlauer**

**Dienstag, 11. Oktober 2016, 15.00 Uhr**  
St. Georgen, Siglhaus



## Riechen und Schmecken

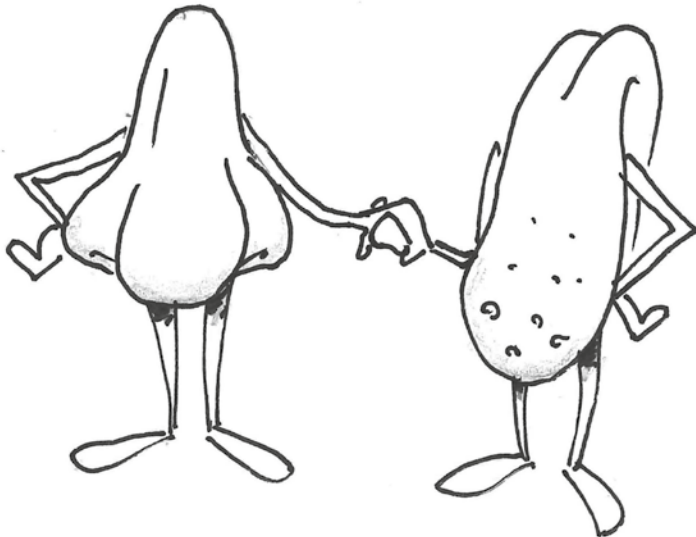
---

Riechen und Schmecken haben mit Chemie zu tun, deshalb nennt man Sie auch die chemischen Sinne. Ohne Geruch würden wir nur süß, sauer, salzig und bitter schmecken. Erst die Nase macht das Essen und Trinken zum Genuss. Über den Geruchssinn wittern wir Nahrung und Gefahr, genießen wir Speis und Trank und freuen uns über die verschiedenen Wohlgerüche von Blumen, Gewürzen und Parfums. Den Geruch nehmen wir viel leichter wahr als den Geschmack.

In seinem Vortrag zeigt Ihnen DKGP Albert Gruber, wie Sie die Sinneszellen der Geruchsschleimhaut gezielt trainieren und so dem Abbau der Riechzellen entgegenwirken können.

Referent: **Albert Gruber**, Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger

**Freitag, 11. November 2016, 14.30 Uhr**  
St. Georgen, Barrierefreies Wohnen



## Noch ein Tipp:

Mit dem Bürgerbus kommen Sie bequem und sicher zu den Veranstaltungen und wieder nach Hause.

Termin reservieren nicht vergessen!

Die Vortragsreihe wird in der Projektgemeinde St. Georgen von „Altern in guter Gesellschaft“ angeboten.

## Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Die Kosten tragen die Gemeindeentwicklung Salzburg und die Gemeinde St. Georgen.



SOZIALER  
HILFSDIENST  
ST. GEORGEN



### 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 • Grafiken: Albert Gruber