

Medieninformation  
des Salzburger  
Bildungswerkes  
18. April 2024



Mehr Lebensqualität im Alter

# Selbstbestimmt und kreativ

**Das Salzburger Bildungswerk startet in der Stadt Salzburg am 30. April 2024 die Kursreihe „Selbstbestimmt und kreativ“ für die ältere Generation. Körperliche und kognitive Aktivierung sowie die Auseinandersetzung mit altersaktuellen Alltagsthemen stehen dabei im Mittelpunkt.**

Seit fast 20 Jahren erfreut sich das Kursangebot „Selbstbestimmt und kreativ“ bei älteren Menschen im Bundesland Salzburg großer Beliebtheit. Am 30. April startet in der Stadt Salzburg erneut eine fünfteilige Kursreihe. Ziel ist es, die Gesundheit so zu trainieren, dass Lebensfreude und Selbstständigkeit lange erhalten bleiben. In den Trainingsgruppen bekommen ältere Menschen die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen, soziale Kontakte zu knüpfen und die Teilhabe zu stärken.

„Geistig fit und körperlich beweglich zu sein, ist vor allem für ältere Menschen eine zentrale Voraussetzung, um den Alltag möglichst lange selbstständig meistern zu können“, so Organisatorin Mag. Richarda Mühlthaler vom Salzburger Bildungswerk. „Neben konkreten Übungen, vielfältigen Anregungen und Tipps, ist es aber vor allem auch die Gemeinschaft in den Kursgruppen, die die Teilnehmenden besonders schätzen.“ Unter der Anleitung von speziell ausgebildeten Trainerinnen wird ein abwechslungsreiches Programm gestaltet. Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen angesprochen, auch der Spaß kommt nicht zu kurz. „Gemeinsam lachen und neue Menschen kennenlernen ist für mich eine willkommene Abwechslung im Alltag“, betont eine Teilnehmerin. „Außerdem mache ich etwas für mich selbst und meine Gesundheit“.

Der Kurs findet im Salzburger Bildungswerk, Strubergasse 18, statt. Termine sind jeweils Dienstag von 13.30 bis 15.00 Uhr: 30. April, 7./21./28. Mai und 25. Juni. Nach einer Sommerpause sind im Herbst weitere Kurse online sowie in Präsenz geplant. Für Anmeldungen und Fragen wenden sich Interessierte an Mag. Richarda Mühlthaler, Fachbereich Senior:innenbildung im Salzburger Bildungswerk unter Tel: 0660-1075239 oder [richarda.muehlthaler@sbw.salzburg.at](mailto:richarda.muehlthaler@sbw.salzburg.at).

Die Kurskosten werden vom Land Salzburg subventioniert und betragen 35 Euro für alle 5 Termine.

Bild 1: Körperliche und kognitive Aktivierung sowie die Auseinandersetzung mit altersaktuellen Alltagsthemen stehen im Mittelpunkt bei den Kursen von „Selbstbestimmt und kreativ“.

*Bildverweis: SBW/Adobe stock*

**Weitere Informationen erhalten Sie bei:**

MMag. Maria Zehner

Salzburger Bildungswerk, Strubergasse 18/3, 5020 Salzburg

Tel: 0664-1324102, E-Mail: [maria.zehner@sbw.salzburg.at](mailto:maria.zehner@sbw.salzburg.at)

**Netze knüpfen**

Seit 1956 haben wir im Land Salzburg die Erwachsenenbildung im Blick. Ehrenamtliche Bildungswerkleitungen vor Ort sind offen für Wünsche und Anliegen und gestalten das Gemeindeleben aktiv mit.