



ALTERN IN GUTER GESELLSCHAFT INITIIERT
VON DER SERVICESTELLE SENIOREN THALGAU

Lång guat leb'n in Thalgau

September bis November 2020



Marktgemeinde Thalgau

Caritas
Servicestelle Senioren



Liebe Thalgauerinnen und Thalgauer!



© www.stefanrauner.at

In Thalgau haben wir das Glück, dass es bereits viele Angebote für Seniorinnen und Senioren von unterschiedlichen Vereinen und Organisationen gibt.

Es freut mich sehr, dass nun zum ersten Mal alle Angebote für unsere älteren Bürgerinnen und Bürger in einer Broschüre vereint sind. Unsere „Servicestelle Senioren“ hilft nicht nur bei allen Fragen rund um das Thema Pflege und Betreuung, sondern vernetzt auch alle Akteure, die Angebote für Seniorinnen und Senioren anbieten.

Diese Broschüre soll je nach Bedarf 2 bis 4 Mal jährlich erscheinen und mit ihrem vielfältigen Angebot zur Gesundheit und zum Wohlbefinden unserer Thalgauer Seniorinnen und Senioren beitragen.

Das Angebot reicht von kulturellen Veranstaltungen bis hin zu Kursen und Vorträgen insbesondere rund um die Themen Gesundheit und Prävention. Ich wünsche Ihnen für Ihre Aktivitäten und angebotenen Geselligkeiten viel Gesundheit und Spaß!

Bgm. Johann Grubinger



© Maiden - stock.adobe.com

Anmerkung:

Alle Veranstaltungen werden unter Einhaltung der zum Zeitpunkt der Durchführung geltenden Covid-19-Bestimmungen abgehalten.

Aufgrund der noch nicht vorhersehbaren Entwicklung der Covid-19-Situation kann es zu Programmänderungen kommen. Wir bitten um Verständnis!

Servicestelle Senioren Thalgau

„Und plötzlich war alles anders ...“: Viele Menschen werden mit der Pflege und Betreuung eines Angehörigen auf unterschiedlichste Art und Weise konfrontiert. Manchmal beginnt es mit „nur“ einkaufen und regelmäßig kurz vorbeischauen, in anderen Situationen machen plötzliche Erkrankungen Menschen quasi über Nacht zu „pflegenden Angehörigen“.

Egal wie eine Pflege- und/oder Betreuungssituation beginnt, sie wirft Fragen auf und das eigene Leben muss meistens neu organisiert werden.

Zur Erleichterung dieser Lebenssituation wurde die Servicestelle Senioren in Thalgau geschaffen. Karoline Radauer steht Ihnen für alle Fragen rund um das Thema Betreuung, Pflege und Begleitung von Angehörigen gerne zur Verfügung.

Nutzen Sie das kostenlose und vertrauliche Angebot!

Servicestelle Senioren Thalgau



Mag. (FH) Karoline Radauer

Betreutes Wohnen Thalgau, Weidenweg 40
1. Stock (barrierefrei erreichbar)

Öffnungszeiten:

Jeden Dienstag von 9.00 bis 11.00 Uhr und nach Vereinbarung:

Tel: 0676-848210-397

E-Mail: karoline.radauer@caritas-salzburg.at

Auf Wunsch kann auch ein Hausbesuch vereinbart werden.



Donnerstags, ab 3. September 2020 · 8.30 bis 9.30 Uhr · Betreutes Wohnen

Mobil und beweglich ab 60

Das regelmäßige Training deiner Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessert deine Lebensqualität. Kräftigungsübungen werden mit dem Gymnastikband und dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

Referentin: [Karin Löberbauer](#)
Zielgruppe: Frauen und Männer ab 60 Jahren
Teilnahmebeitrag: 30 Euro für 10 Einheiten
Anmeldung: Melanie Winkler, Tel: 0676-848210-211 oder
E-Mail: melanie.winkler@caritas-salzburg.at



Montags, ab 14. September 2020 · 16.00 bis 17.00/17.00 bis 18.00 Uhr · Volksschule, Turnhalle

Seniorengymnastik

Veranstalter: Seniorenbund Thalgau
Zielgruppe: Seniorinnen und Senioren
Anmeldung & Info: Obmann Georg Ramsauer, Tel: 0664-3530070

Samstag, 19. September 2020 · 14.00 Uhr · Betreutes Wohnen, Weidenweg 40 & 42

Eröffnung der Servicestelle Senioren & Segnung des „Thalgau Mobils“ mit informativem Rahmenprogramm

Als Gäste erwarten wir [Landesrat Dipl.-Ing. Dr. Josef Schwaiger](#),
Caritasdirektor [Mag. Johannes Dines](#) sowie zur Segnung des Busses unseren
Herrn Dechant [Mag. Josef Zauner](#).

Für Speis und Trank sorgt die Gemeinde Thalgau.

14.00 Uhr: Festakt mit Segnung des Busses und Grußworte

Aufgrund der COVID-19-Bestimmungen bitten wir um Anmeldung bis 11. September
bei der Gemeinde unter Tel: 06235-7471.

Freiwillige gesucht: Für das „Thalgau Mobil“ suchen wir noch Fahrerinnen und Fahrer.
Bei Interesse bitte melden unter Tel: 06235-7471 oder E-Mail: kirchdorfer@thalgau.at

Veranstalter: Gemeinde, Servicestelle Senioren, Betreutes Wohnen Caritas
Zielgruppe: Alle Thalgauerinnen und Thalgauer



Montag, 21. September 2020 · 9.00 bis 10.30 Uhr · Betreutes Wohnen, Weidenweg 40 & 42

Halte dein Hirn fit

Gedächtnistraining: Einstiegs-Vortrag

Wie tickt das Gehirn? Warum können wir uns nicht immer alles merken? Und wie kann man das Gedächtnis bestmöglich unterstützen?

Diese und weitere spannende Fragen werden in diesem Mitmachvortrag zusammen mit vielen praktischen Tipps für den Alltag thematisiert.

Referentin: [Stephanie Puck MSc](#)
Veranstalter: Katholisches Bildungswerk, Servicestelle Senioren
Zielgruppe: Alle, die gerne mehr über sich und ihr Gedächtnis wissen wollen
Teilnahmebeitrag: Freiwillige Spenden

Montag, 21. September 2020 · 14.30 bis 16.00 Uhr · Betreutes Wohnen, Gemeinschaftsraum

Musik liegt in der Luft!

Gemeinsam singen, tanzen, lachen, musizieren & Zeit verbringen

Referentin: [Andrea Kloiber](#)
Zielgruppe: Seniorinnen und Senioren
Teilnahmebeitrag: Euro 3,- pro Termin
Folgetermine: 12. Oktober, 2. November, 23. November & 14. Dezember 2020



Montags, ab 21. September 2020 · 18.00 bis 20.00 Uhr · Pfarrzentrum, Pfarrhofallee 8

Demenzkurs für pflegende Angehörige

10-teilige Reihe

Eine Demenzerkrankung stellt nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch das gesamte Umfeld und insbesondere die Angehörigen vor herausfordernde Situationen.

Zitat einer Kursteilnehmerin: „Für alle Angehörigen, die mit Demenzerkrankten zu tun haben, ist dieses Wissen enorm wichtig – es vermeidet Missverständnisse, Vorwürfe, Zerwürfnisse. [...] Ich habe viel über die Krankheit und deren Auswirkungen gelernt und kann jetzt besser damit umgehen.“

Begrenzte Teilnahmezahl

Referentin: [Mag. \(FH\) Karoline Radauer](#)
Veranstalter: Servicestelle Senioren mit freundlicher Unterstützung der Pfarre
Zielgruppe: Alle Zu- und Angehörigen, die Menschen mit einer Demenzerkrankung begleiten, betreuen und/oder pflegen
Teilnahmebeitrag: 50 Euro für 10 Kursabende
Anmeldung: Karoline Radauer, Tel: 0676-848210-397
E-Mail: karoline.radauer@caritas-salzburg.at
Anmeldeschluss: 15. September 2020



Montags, ab 21. September 2020 · 19.30 bis ca. 22.00 Uhr · Pfarrzentrum, Pfarrhofallee 8

Alpha-Kurs

Eine 12-teilige Einführung in den christlichen Glauben

Jede Zusammenkunft beginnt mit einem gemeinsamen Essen, es folgt jeweils ein Referat zu grundlegenden Themen des Glaubens, z.B. die Bedeutung des Kreuzes, das Gebet, das Wirken des Heiligen Geistes usw.. Anschließend bieten Gesprächsgruppen allen Teilnehmenden die Möglichkeit, sich auszutauschen und einen eigenen Standpunkt zu finden.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung: Pfarramt, Tel: 06235-7227, E-Mail: pfarre.thalgau@kirchen.net

Anmeldeschluss: 13. September 2020

Mittwoch, 23. September 2020 · 19.00 bis ca. 21.00 Uhr · Betreutes Wohnen

Lebenselixier Gehen

Warum Gehen das Leben verlängert

Immer mehr Menschen erleben das hohe Alter – das sind gewonnene Lebensjahre, auf die jeder positiv einwirken kann. Der Schlüsselfaktor dazu ist Mobilität, sie wirkt auf die Gesundheit und lässt uns glücklich altern. Wer sich bewegt und aktiv ist, bleibt nachweislich geistig fit, körperlich gesund und vor allem glücklich.

Referentinnen: [Dr. Petra Gürtner](#) und [Astrid Takacs-Tolnai](#)

Veranstalter: Katholisches Bildungswerk, Servicestelle Senioren

Teilnahmebeitrag: Freiwillige Spenden



Montag, 28. September 2020 · 9.00 bis 10.30 Uhr · Betreutes Wohnen, Weidenweg 40 & 42

Gehirnjogging

Gedächtnistraining: Wie wir auch im Gehirn beweglich bleiben

In diesem fünfteiligen Gedächtnistrainingskurs werden unterschiedliche Merktechniken sowie viele spannende Übungen für alle Hirnleistungen vermittelt. Jeder Kursteil steht unter einem eigenen Thema wie beispielsweise Namen- oder Zahlenmerken. Die alltagsnahe Vermittlung und abwechslungsreiche Übungsauswahl bringt Schwung in die grauen Zellen und macht Lust, das Gelernte im Alltag anzuwenden.

Referentin: [Stephanie Puck MSc](#)
Veranstalter: Katholisches Bildungswerk, Servicestelle Senioren
Zielgruppe: Alle, die gerne mehr über sich und ihr Gedächtnis wissen wollen
Kursbeitrag: Euro 30,- für 5 Einheiten
Folgetermine: 5. Oktober, 12. Oktober, 19. Oktober & 28. Oktober 2020



Dienstags, ab 29. September 2020 · 8.45 bis 9.45 Uhr · Betreutes Wohnen

Sanftes Bewegungstraining

Auch für Seniorinnen und Senioren geeignet, die in ihrer Beweglichkeit teilweise eingeschränkt sind – viele Übungen werden im Sitzen durchgeführt.

Wichtig dabei:

- Freude an der Bewegung in der Gruppe
Es darf gelacht werden, das fördert Atmung, Durchblutung, lockert Muskeln, ...
- Spielerische Elemente, teilweise mit Musik
- Übungen für Reaktion, Geschicklichkeit, Kräftigung, Dehnung, Atmung, Gleichgewicht, ... für Körper und Geist

Referentin: [Agnes Schwarz](#)
Zielgruppe: Seniorinnen und Senioren
Teilnahmebeitrag: Euro 28,- für 10 Einheiten

Freitag, 9. Oktober 2020 · 19.00 Uhr · Bibliothek

Crime & Wine

Die junge Schriftstellerein [Alex Beer](#) aus Vorarlberg liest aus ihrer neuen Krimireihe, die in der Zeit nach dem Ersten Weltkrieg angesiedelt ist.

Musikalische Umrahmung: [David Grubinger](#)

Eintritt frei, für Verpflegung sorgt der „Winklerkramer“.

Veranstalter: Öffentliche Bibliothek



Samstag, 17. Oktober 2020 · 9.00 bis 13.00 Uhr · Allg. Sonderschule, Karl-Haas-Weg 4

Pflanzenkraft für die Lunge

Workshop

Alljährlich werden in der kalten Jahreszeit viele Menschen von Erkältungskrankheiten geplagt. Lungenpflanzen wirken allgemein kräftigend und regen das Immunsystem an. Sie helfen uns, gesund über den Winter zu kommen.

Referentin: **Gudrun Laimer**, Heilkräuterexpertin
Kosten: Euro 40,- inkl. Skript
Anmeldung: Gerti Höller, Tel: 0664-1369 702, E-Mail: g.hoeller@sbg.at
Anmeldeschluss: 12. Oktober 2020
Veranstalter: Kneipp Aktiv Club Thalgau

Mittwoch, 4. November 2020 · 19.00 Uhr · Jöglbäuerin Erika Winkler, Plainfelderstraße 45

Gesunde Gemüsegerichte

Ideenwerkstatt Vollwertküche – Auflauf, Eintopf & Co

Kosten: Euro 17,- exkl. Lebensmittel
Anmeldung: Erika Winkler, Tel: 0664-1531004
Veranstalter: Kneipp Aktiv Club Thalgau



Montag, 16. November 2020 · 14.30 Uhr · Betreutes Wohnen, Weidenweg 40 & 42

Ätherische Öle im Alltag

Ätherische Öle wurden schon vor hundert Jahren angewendet.
Sie lernen die Wirkung der wichtigsten ätherischen Öle und ihre Anwendungsmöglichkeiten kennen.

Mit vielen praktischen Tipps.

Referentin: [Eva Maria Strillinger](#)
Veranstalter: Katholisches Bildungswerk, Servicestelle Senioren
Teilnahmebeitrag: Freiwillige Spenden



Samstag, 21. November 2020 · 20.00 Uhr · Neue Mittelschule, Turnsaal

Herbstkonzert der Trachtenmusikkapelle Thalgau

Eintritt: Freiwillige Spenden – diese werden für die Jugendarbeit, für Instrumente und die Erhaltung der Tracht verwendet.



Montag, 23. November 2020 · 17.00 Uhr · Blumengeschäft „Wildwuchs“, Marktplatz 10

Adventkranz binden

Sandra Tengler von „Wildwuchs“ zeigt, wie man Adventkränze aus Naturmaterialien selbst bindet und dekoriert.

Kosten: Euro 15,- und Material je nach Verbrauch
(Kerzen und Deko vorhanden)

Anmeldung: Sandra Tengler, Tel: 0660-5606654

Anmeldeschluss: 16. November 2020

Veranstalter: Kneipp Aktiv Club Thalgau

Vorsorgeuntersuchung Schlaganfall

Termine und Transport werden laufend organisiert.

Veranstalter: Seniorenbund
Zielgruppe: Seniorinnen und Senioren
Anmeldung: Trude Ramsauer, Tel: 06235-7323



Fahrten zur „Flachgauer Tafel“

Lebensmittel sind wertvoll: Deshalb werden ab Ende September für alle Thalgaugerinnen und Thalgauger auch Fahrten zur Flachgauer Tafel nach Faistenau angeboten.

Ein unbürokratischer Nachweis des Einkommens sowie der monatlichen Belastungen reicht aus, damit der Leiter der Ausgabestelle Faistenau über eine Berechtigung zum Bezug von Lebensmitteln von der Flachgauer Tafel entscheiden kann.

Zielgruppe sind Bezieherinnen und Bezieher einer Mindestrente, einer Mindestsicherung, einer Grundversorgung, sowie Menschen, die arbeitslos geworden sind und/oder Menschen die sich aufgrund von Schicksalsschlägen in einer finanziellen Notlage befinden.

Die Fahrt mit dem ab Ende September zur Verfügung stehenden „Thalgau Mobil“ ist kostenlos, die Interessierten werden von zu Hause abgeholt und wieder zurückgebracht. Die Abgabe der Lebensmittel erfolgt wöchentlich am Freitag. Für nicht mobile Personen ist es auch möglich, dass Pakete mit saisonalen Lebensmitteln nach Hause geliefert werden.

Die Anmeldung zur Teilnahme erfolgt über eine eigene Telefonnummer, welche noch in der Gemeindezeitung bekanntgegeben wird.

Nähere Auskünfte zur Flachgauer Tafel: Theresia Gebetsroither, Tel: 0664-5008574





Wenn wir ein Ereignis, das Ihnen wichtig ist, nicht in unsere Broschüre aufgenommen haben, kontaktieren Sie uns bitte, damit wir in der nächsten Ausgabe darüber informieren können.

Kontakt: Karoline Radauer, Servicestelle Senioren Thalgau
Tel: 0676-848210397, E-Mail: karoline.radauer@caritas-salzburg.at



Marktgemeinde Thalgau

Caritas
Servicestelle Senioren



salzburger
bildungswerk
gemeindeentwicklung



Pfarre Thalgau



Salzburger
SENIORENBUND



Kneipp
Katholik gesund leben

Für den Inhalt verantwortlich: Servicestelle Senioren Thalgau & Marktgemeinde Thalgau
Für Grafik verantwortlich: Gemeindeentwicklung im Salzburger Bildungswerk, ZVR: 200288147
Strubergasse 18/3 • 5020 Salzburg • Tel: 0662-872691 • Fax: 0662-872691-3
E-Mail: office@sbw.salzburg.at • www.salzburgerbildungswerk.at • www.gemeindeentwicklung.at