



GESUNDE **GEMEINDE** MARIA ALM

Wir feiern 20 Jahre Gesunde Gemeinde!

PROGRAMM 1. Halbjahr 2024



Goldene
Generation **60+**
MARIA ALM

lädt alle Maria Almerinnen und
Maria Almer „über 60“

zu unseren geselligen Nachmittagen
an jedem 1. Dienstag im Monat um 14.00 Uhr
bei Kaffee und Kuchen und wechselndem Unterhaltungsprogramm
im Haus der Begegnung ganz herzlich ein.

Am Dienstag, den 06. Februar gibt es Faschingskrapfen und ein Kabarett.

Nehmt Euch doch die Zeit und verbringt ein paar
unterhaltsame Stunden in netter Gesellschaft.

Wir freuen uns sehr auf euer Kommen!

Bernadette, Helga, Elisabeth
und das kulinarische Team

Abholservice unter 0664/73181572 oder 0664/1144688 möglich

Pepa – leicht gemacht

Ernährungsprogramm für Gemeinden

Gemeinsam geht es leichter – Motivationskick für ein schlankes ICH

Unter diesem Motto verbinden sich Familie, Vereine, Freunde oder Arbeitskollegen und schauen auf ihre Ernährung. Somit ist immer jemand zum Motivieren zur Verfügung. Mit professioneller Unterstützung verfolgt man ein leichtes Ernährungskonzept, bei dem auch Kinder mitmachen können.

Termin: 10.02. – 28.03.2024

Teilnahmegebühr: € 44,00 Erwachsene / € 27,00 Kinder

Informationen und Anmeldung unter www.pepa-leicht.com

Kontakt: Mitteregger Elisabeth, e.mitteregger61@gmail.com, Tel: 0676/9008744

YOGA

Yoga steigert die Vitalität und Energie. Es ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der für jeden geeignet ist. Hierbei wird das eigene Körpergefühl verbessert und auch der Alterungsprozess verzögert. Angewandte Techniken: Hatha-Raja-Yoga, Hormon-Yoga, Meridianstretching, Tiefenentspannung

Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung

Übungsleiterin: Grundner Annemarie, Yoga-Übungslehrerin, DGKP mit Intensivausbildung

von Do, 22. Feb. – Do, 21. März & von Do, 04. Apr. – Do, 02. Mai 2024

10 Einheiten – Haus der Begegnung

3 Gruppen: Do 07:45 - 09:45 Uhr | 17:30 - 19:30 Uhr & 20:00 – 22:00 Uhr

Kosten: € 120,00 für 10 Einheiten

Anmeldung erforderlich: Grundner Annemarie, Tel.: 0664/1336432



Wir feiern 20 Jahre Gesunde Gemeinde!

Gesundheitstag am Samstag, 06.04.2024

- **Gesundheitschecks**
- **Kinderprogramm mit Clown Pedro**
- **G´ sundheits-Kabarett mit Ingo Vogl**

detailliertes Programm folgt!

Sommersport- und Kreativwochen Maria Alm von 12. – 23.08.2024

Für die Organisation und Durchführung der alljährlichen Sommersport- und Kreativwochen **suchen wir eine motivierte Person**, die Freude an der Arbeit mit Kindern hat.

Sinnvolle Freizeitgestaltung mit Freude und Spaß an Bewegung und Kreativität steht im Vordergrund, zur Förderung von gesunden Kindern in unserem Ort.

Das Ausprobieren von Bewegungs- und Kreativangeboten in den Ferien soll Initialzündung für weiterführende Aktivitäten sein. **Wir würden uns freuen, wenn MitbürgerInnen neue Kurse in jeglichen Bereichen, wie Sport, Spiel und Koordination anbieten würden.**

Kontakt: Mitteregger Elisabeth: 0676/9008744

Das Halbjahresprogramm ist auch auf der Gemeindehomepage www.maria-alm.at abrufbar!

Pro Mente Salzburg

für Menschen in akuten Not- und Krisensituationen sowie deren Angehörige

Krisenhotline Zell am See

06542/72600

täglich 00:00 – 24:00 Uhr

Krisenhotline Salzburg

0662/433351

täglich 00:00 – 24:00 Uhr



GESUNDE
GEMEINDE

