



Senioren- & Sozialservicestelle ADLERGASSE



Anmeldung: Kärntner Seniorenbund
Telefon 0463/20 33 70
E-Mail: office@seniorenbund-ktn.at
Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr



» Einfach tun!

Gedächtnstraining, Wort-, Tisch- und Gruppenspiele, Spaß haben mit musikalischer Begleitung, Erinnerungen an die Jugendzeit, Kaffee und Kuchen, zuhören, lachen ...
 WILLKOMMEN SIND Frauen, Männer oder Ehepaare, die gemeinsam einen netten Vormittag verbringen möchten. Wir wollen uns kreativ betätigen und Verschiedenes ausprobieren.

- » **Leitung:** Annemarie Straßer
- » **Kosten:** 3,- Euro pro Person und Einheit fürs Material
- » **Termine:** 1. Oktober, 5. November, 3. Dezember – jeweils Dienstag von 09:00 bis 11:00 Uhr



» How are you?

WE MEET – WE TALK – WE LAUGH

Leichte Konversation in Englisch mit Elisabeth für den Haus- bzw. Urlaubsgebrauch

- Leitung:** Elisabeth Riedl
- Mitzubringen:** Gespitzte Ohren und Schreibutensilien
- Kosten:** Freiwillige Spende

Termine:

- » 02., 16., 30. Oktober
 - » 13., 27. November
 - » 11. Dezember
- jeweils Mittwoch von 10 bis 11:00 Uhr



» SesselYOGA mit Sara!

SesselYOGA eignet sich perfekt für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Yogahaltungen werden dabei mit Hilfe eines Sessels im Sitzen oder Stehen praktiziert! Diverse Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen, sowie Kraft- und Atemübungen sind fixe Bestandteile dieser Einheit. Fokus liegt auch auf der Kräftigung und Entspannung

des Beckenbodens sowie der Rumpfmuskulatur!

- Trainerin:** Mag. Sara Katu, Dipl. Gesundheitstrainerin
 - Kosten:** Schnupperstunde gratis! 8,- Euro pro Einheit
 - Mitzubringen:** Bequeme Kleidung
 - Termine:**
 - » 25. September
 - » 02., 09., 16., 23., ~~30. Oktober~~
 - » 06., 13., 20., 27. November
 - » 04., 11., 18. Dezember
- jeweils Mittwoch von 08:30 bis 09:30 Uhr



» KOSTENLOSER WORKSHOP:

„Dem Leben neue Perspektiven geben – 60+ ein neuer Abschnitt“

Bei diesem Workshop geht um Stärkenarbeit, Kraftquellen und Perspektiven für den kommenden Lebensabschnitt in der Pension. Es geht um Themen wie Zugehörigkeit, Identität, Wertschätzung, Anerkennung, aber auch Zweifel und Ängste diesbezüglich.

- Dauer:** 3 Stunden
- Leitung:** Christa Maria Kraigher, Bildungsberatung Kärnten
- Anzahl:** max. 12 Personen – Bitte rasch anmelden!

» Danach gibt auch das Angebot, Einzelberatungen zu buchen!

**Bildungsberatung
Kärnten**