

PROGRAMM 1. Halbjahr 2019

Natürlich Gärtnern mit Terra Preta

Eintritt: Freiwillige Spende

Die TerraTirol KG ist ein Familienbetrieb, der seit 2014 hochwertige Schwarzerde nach der Terra-Preta-Methode herstellt. Dafür wurde dem Betrieb im Jahr 2016 der Tiroler Regionalitätspreis in der Kategorie „Umwelt/Erneuerbare Energie“ verliehen.

Worin besteht das Geheimnis der fruchtbarsten Erde der Welt - der Schwarzerde? Welche Rolle spielen dabei Pflanzenkohle und Effektive Mikroorganismen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Schwarzerde wirkt, welche Methoden es zur Selbsterstellung gibt und wie man sie in Haus und Garten anwendet.

5.
April

Vortragender: Julian Pfützner, TerraTirol KG

Freitag, 05.04.2019, 18:00 Uhr, Stadtamt Saalfelden, Großer Sitzungssaal

Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte Sitzplatzmöglichkeiten!

Salzburger Seminarbäuerinnen – Frischkäse, Joghurt und Co.

Kursbeitrag: 7 Euro

Sie erfahren an diesem Nachmittag, wie einfach man wertvolle heimische Milch zu gesunden und geschmackvollen Produkten weiterverarbeitet. Mit einer Schritt für Schritt Anleitung können Sie daheim Ihre eigenen Milchprodukte herstellen, weil hausgemachte Köstlichkeiten einfach doppelt so gut schmecken!

12.
April

Vortragende: Edith Handl-Herzog, Seminarbäuerin

Freitag, 12.04.2019, 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr, Volksschule Saalfelden Bahnhof, Küche

Anmeldung erforderlich: kupfner@saalfelden.at, T +43 6582 797 30

Der Mensch steht im Mittelpunkt - nicht die Demenz

Eintritt: Freiwillige Spende

An diesem Abend tauchen Sie anhand von Beispielen in die Welt der an Alzheimer erkrankten Menschen ein. Nur so kann man in etwa verstehen, wie es Betroffenen ergeht, wenn sie immer öfter auf Grund fortschreitender Einschränkungen der Hirnleistung überfordert sind. Ziel ist es, mehr Wissen über die Erkrankung Alzheimer Demenz zu erlangen und Ressourcen zu erkennen und zu fördern. Es geht darum, ein Miteinander zu gestalten und die Kommunikation zwischen Betroffenen und pflegenden Angehörigen im Alltag zu verbessern.

30.
April

und/oder

02.
Mai

Vortragender: Ernst Viertler, Dipl. psych. Gesundheits- u. Krankenpfleger

Dienstag, 30.04.2019, 18:30 Uhr, Stadtamt Saalfelden, Großer Sitzungssaal

Donnerstag, 02.05.2019, 18:30 Uhr, Stadtamt Saalfelden, Großer Sitzungssaal

Anmeldung erforderlich: kupfner@saalfelden.at, T +43 6582 797 30

* Die freiwilligen Spenden werden für gesundheitsfördernde Maßnahmen der Gesunden Gemeinde Saalfelden verwendet.

Sie möchten regelmäßig per E-Mail
Infos über die Veranstaltungen der
Gesunden Gemeinde erhalten?
Dann senden Sie uns eine E-Mail an
die Adresse kupfner@saalfelden.at.

Salzburger Seminarbäuerinnen – Party- und Grillgebäck

Kursbeitrag: 7 Euro

Wer kennt das nicht: Gäste kommen zum Umtrunk, zum Grillen oder zu einer Feier und schon kreisen die Gedanken als Gastgeberin um die gute Bewirtung. Sie erfahren an diesem Nachmittag, wie man aus den einfachsten Teigen und mit vielen kreativen Ideen aus heimischen Lebensmitteln verschiedene Variationen von Kleingebäck macht.

**31.
Mai**

Vortragende: Edith Handl-Herzog, Seminarbäuerin

Freitag, 31.05.2019, 14:30 Uhr – 17:30 Uhr, Volksschule Saalfelden Bahnhof, Küche

Anmeldung erforderlich: kupfner@saalfelden.at, T +43 6582 797 30

Heimisches „Superfood“

Eintritt: Freiwillige Spende

Unter „Superfood“ verstehen wir Lebensmittel mit überdurchschnittlichen gesundheitsfördernden Bestandteilen durch besondere Inhaltsstoffe. „Superfood“ muss nicht unbedingt um die halbe Welt reisen, wir können es sogar vor unserer Haustür finden.

**18.
Juni**

Vortragende: Conny Mujkic und Fanja Steger, TEH Praktikerinnen

Dienstag, 18.06.2019, 19:00 Uhr, Stadtamt Saalfelden, Großer Sitzungssaal

Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte Sitzplatzmöglichkeiten!

Der Dienst am Menschen

Eintritt: Freiwillige Spende

Die Volkshilfe Salzburg bietet Lösungen an, damit Menschen im fortgeschrittenen Alter so lange wie möglich in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können. Von der Unterstützung im Haushalt bis hin zur medizinischen Pflege kommt alles aus einer Hand. Sabina Brunner und Nadja Haitzmann informieren über die Teilbereiche der Volkshilfe Salzburg Dienstleistungs GmbH.

**04.
Juli**

Vortragende: Sabina Brunner und Nadja Haitzmann, Volkshilfe Salzburg - Region Pinzgau

Donnerstag, 04.07.2019, 19:00 Uhr, Stadtamt Saalfelden, Großer Sitzungssaal

Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte Sitzplatzmöglichkeiten!

GESUNDHEITSTIPP

Warum frische Luft Kindern gut tut

Kinderarzt Dr. Holger Förster verrät, warum frische Luft Kindern (und Erwachsenen) gut tut:

- Im Freien sind weniger Keime, weshalb man sich weniger leicht mit Krankheiten ansteckt.
- Durch den Wechsel zwischen kalter und warmer Luft werden die Durchblutung und die Schleimsekretion angeregt. Keime werden auf der Schleimhaut weggespült.
- Kalte Luft bewirkt weniger Schwellung der Schleimhäute und hält damit die Atemwege offen. Ideal ist die Kombination von kalt und feucht.
- Sonnenbestrahlung fördert die Bildung von Vitamin D und regt die Melaninproduktion an. Damit sorgt sie für besseren Schlaf und ein ausgeglichenes Gemüt (= antidepressiv).
- Im Winter sollte im Freien auf Schutz vor Wind, Nässe und Kälte geachtet werden. Schwitzen in der Kälte vermeiden und nasse Kleidung rasch ausziehen.

