

Senioren Servicestelle

ADLERGASSE 1



Anmeldung: Kärntner Seniorenbund
Telefon: 0463/20 33 70
E-Mail: office@seniorenbund-ktn.at
Montag bis Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr



»Einfach tun!

Dabei sein, mitmachen und vor allem Spaß haben, auch auf unseren Körper wollen wir nicht vergessen. Gedächtnistraining heißt, wir wollen die geistige Leistungsfähigkeit bewahren oder sogar verbessern! Und das in und mit der Gruppe, in einer lockeren Gemeinschaft. **JEDER ist willkommen!** Natürlich bei Kaffee und Kuchen!

Leitung: Annemarie Straßer

Kosten: 3 Euro pro Person und Einheit fürs Material

Termin: 07. Oktober: „Herbst ist geworden!“ – Zeit, Erinnerungen auszutauschen: über den Sommer plaudern, vom Garten erzählen, besondere Erlebnisse teilen. Und wie fit bin ich eigentlich? Wort- und Gesellschaftsspiel
Dienstag von 09:00 bis 11:00 Uhr – Bitte um Anmeldung.



»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: 17. September, 01., 29. Oktober
jeweils Mittwoch von 10:00 bis 11:00 Uhr – Bitte um Anmeldung.



Trittsicher & aktiv **Kursreihe** zur Sturzprävention

Gewinnen Sie mehr Lebensqualität und Sicherheit durch diesen kostenlosen Kurs!

Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen stehen im Mittelpunkt der Kursreihe zur Sturzprävention. Stärken Sie Ihre Muskeln gezielt und verbessern Sie Ihre Selbsteinschätzung. Der Kurs ist für selbstständig lebende Personen ab 65 Jahren.

Kursdauer: 12 Wochen (einmal wöchentlich 50 Minuten)

Gruppengröße: 8 bis 10 Personen

Kursstart:

Datum: 16.09.2025 09.00-10.30 Uhr

Ort: KÄRNTNER SENIORENBUND-LANDESGESCHÄFTSSTELLE

Bitte um Anmeldung!

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:



Umgesetzt durch:

