



DI Peter Schöbesberger  
Bürgermeister

Tanja Grander  
Gesundheitsreferentin

# GESUNDE GEMEINDE

## Vöcklabruck

### PROGRAMM 2. Halbjahr 2024

#### STADT-GEH-SPRÄCHE

Mit interessierten Vöcklabrucker:innen gemeinsam neue Seiten der Stadt entdecken. Man kommt ins Gehen und ins GEH-Spräch.

**Dauer ca. 1,5 Stunden. Ohne Anmeldung!**

**Di. 15. Okt. '24** **KLOSTERGARTEN DER FRANZISKANERINNEN UND EVANGELISCHES GEMEINDEZENTRUM**  
17.00 Uhr  
Treffpunkt  
Rathaus  
kostenlos  
Interessante Einblicke in den privaten Klostergarten der Franziskanerinnen und Kennenlernen der Räumlichkeiten des evangelischen Gemeindezentrums.

**Di. 22. Okt. '24** **BLÜTEN UND INSEKTEN**  
17.00 Uhr  
Treffpunkt  
Rathaus  
kostenlos  
Wie füreinander geschaffen - was Blüten und Insekten miteinander verbindet. Bunte Wiesen, Blüten und Sträucher bieten Insekten die Lebensgrundlage. Durch Jahrtausende der Anpassung entstanden Lebensgemeinschaften, die für alle von Vorteil sind. Biologin Elisabeth Joas gibt Einblicke dazu.

**Di. 12. Nov. '24** **DER STADTPLATZ MIT SEINEN ALTEN HÄUSERN UND PASSAGEN**  
17.00 Uhr  
Treffpunkt  
Rathaus  
kostenlos  
Das historische Flair des Stadtplatzes, seine Häuser und Passagen bei einem Spaziergang neu erleben und erkunden. Interessantes und Wissenswertes sind garantiert.

BEWEGUNG

ERNÄHRUNG

PSYCHE

MEDIZIN

DIGITALE KOMPETENZ

STADT-GEH-SPRÄCHE



## GEDÄCHTNISTRaining „SELBA“ 14-tägig Montag und/oder Donnerstag



In diesem Kurs/Workshop geht es um die Selbständigkeit im Alter: Spezielle Kombination von aufbauendem Gedächtnistraining, Training der geistigen und körperlichen Beweglichkeit, Erleichterung für den Alltag und Gespräche zu Lebensfragen - **Einstieg jederzeit möglich!**

**Information:** Mo.: Hannelore Schwarz (T 0650 760 18 68) oder Do.: Maria Schoßleitner (T 0676 754 68 17)

## BEWEGUNG

### Sa. 12. Okt. '24 TAG DER BEWEGUNG

Zeitplan laut Aus-  
hang und Website  
Hallenbad,  
Bezirkssporthalle,  
Stadion, Jahn-  
Turnhalle, Delta  
Sportpark  
**kostenlos  
ohne Anmeldung**

An diesem Tag haben alle sportinter-  
essierten Vöcklabrucker Kinder und  
Jugendliche (8 - 16 Jahre) die einzig-  
artige Möglichkeit, unterschiedliche  
Sportarten an einem Tag unter Aufsicht  
von geschulten Trainern auszuprobie-  
ren: Schwimmen, Fechten, Basketball,  
Fußball, Tischtennis, Klettern, Karate,  
Aikido, Turnen, Eishockey, HipHop,  
u.v.m. Mitzubringen: Sportkleidung

## BEWEGUNG

### Mo. 14. Okt. '24 VERTEIDIGE DICH!

18.30 - 20.00 Uhr  
Bildungscampus,  
Salzburger Str. 37  
**Kosten: € 20,-  
mit Anmeldung  
T 0664 133 15 68**

Selbstverteidigung für Frauen und Ju-  
gendliche (ab 14 Jahren). Was erwartet  
dich in diesem Workshop: Selbstvertei-  
digung/Kraft/Selbstsicherheit/Ganzkör-  
pertraining/Ausdauer/Gemeinschaft/  
Spaß. Thomas Schell, Karatetrainer  
& Kampfsportexperte vom FightClub  
Vöcklabruck, zeigt, wie man sich im  
Notfall gezielt verteidigen kann.

## ELTERNBERATUNG

### Di. 29. Okt. '24 ELTERN-KIND-PASS ‚NEU‘ 2026

19.00 Uhr  
Rathaus,  
Sitzungszimmer  
1. Stock  
**kostenlos  
mit Anmeldung:  
impuls@  
sozialzentrum.org**

Die Geburt eines Kindes verändert die  
Lebenssituation von Eltern auf vielfälti-  
ge Weise. Einerseits auf psychosozialer  
Ebene, andererseits in Bezug auf sozial-  
und familienrechtliche Fragen. Welche  
finanziellen Leistungen gibt es rund um  
die Geburt? Wie kann die partnerschaft-  
liche Aufteilung der Elternzeit gelingen?  
Dieses Angebot ist nicht nur für wer-  
dende Eltern, sondern auch für all jene  
gedacht, deren Kind ca. ein Jahr alt ist.  
**Vortragende:** Dr. Katharina Sagerer-Foric,  
Juristin

## ERNÄHRUNG

### Do. 14. Nov. '24 VITALPILZE - HEILPILZE

19.30 Uhr  
Rathaus,  
Sitzungszimmer,  
1. Stock  
**kostenlos  
ohne Anmeldung**

In der Traditionellen Chinesischen  
Medizin (TCM) werden viele Baumpilze  
als Vitalpilze eingesetzt. Alle diese Pilze  
finden wir auch in unseren Wäldern.  
Der Vortrag gibt einen Überblick und  
zeigt die Möglichkeiten des Einsatzes  
der Pilze bei verschiedenen gesund-  
heitlichen Problemen.

**Vortragender:** Dr. Otto Stoik, Leiter  
Mykologie, Biologiezentrum Linz  
In Kooperation mit dem Obst- und  
Gartenbauverein Vöcklabruck

## PSYCHE

### Mi. 20. Nov. '24 HUMOR KANN LEBEN RETTEN

19.00 Uhr  
Evangelisches  
Gemeinde-  
zentrum  
**kostenlos  
ohne Anmeldung**

Oftmals ist uns nicht nach Lachen zu-  
müte. Aber Humor und Lachen sind we-  
sentliche Bestandteile der psychischen  
Gesundheit. Lachen ist gesund und eine  
Medizin ganz ohne Nebenwirkung.

**Vortragender:** Mag. Dr. Markus Lang

## PSYCHE

### Fr. 22. Nov. '24 WALDBADEN UND ACHTSAMKEIT

14.30 - 17.00 Uhr  
Pfarrerwald  
**kostenlos  
mit Anmeldung**

Eine Einführung in angewandte  
Achtsamkeit und das Thema Wald-  
baden geben neue Impulse zum  
Thema Entspannung und Stress-Aus-  
gleich. Leicht erlernbare und nach-  
haltige Übungen (z. B. eine geführte  
Geh-Meditation) bringen praktische  
Erfahrungen und helfen, positive Ge-  
fühle wie Freude und Dankbarkeit zu  
aktivieren.

**Vortragende:** Anne Mann, Msc,  
Klinische u. Gesundheitspsychologin

## MEDIZIN

### Do. 28. Nov. '24 GESUNDE TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

19.00 Uhr  
Rathaus,  
Sitzungszimmer,  
1. Stock  
**kostenlos  
ohne Anmeldung**

In der kalten Jahreszeit sind unsere  
Abwehrkräfte gefordert. Wie kann  
ich mein Immunsystem stärken? Wie  
wichtig sind in diesem Zusammenhang  
Vitamine? Wertvolle Infos und Tipps,  
um gesund und fit durch den Winter  
zu kommen.

**Vortragender:** Mag. Gerald Heinke,  
Apotheker

HIER GEHT'S DIREKT  
ZUR GESUNDEN GEMEINDE



**Information + Anmeldung | Stadtamt Vöcklabruck**  
Mag. Irene Kellermayr | T 07672 760 DW 207 (VM)  
M irene.kellermayr@voecklabruck.at  
[www.voecklabruck.at](http://www.voecklabruck.at)

IMPRESSUM: Stadtgemeinde Vöcklabruck,  
Klosterstraße 9, 4840 Vöcklabruck | Fotos: Erich Steinwendner