



Vorschau Herbst 2024

- **10. Oktober:** „Seniorenfrühstück“ im Galerie Cafe Traun
- **12. Oktober:** „Spielenachmittag“ in der Bibliothek Traun - für Kinder von 6 bis 14 Jahren (*Kinder bis 10 Jahren mit Begleitperson*)



* Anmeldeinformation:

Bei den mit * gekennzeichneten Terminen richten Sie die Anmeldung bitte an das Sozialservice der Stadt Traun, Stephanie Pacher, Tel. 0664 / 882 541 33 oder per E-Mail gesunde.gemeinde@traun.at

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Stadt Traun, Hauptplatz 1, 4050 Traun
Redaktionsleitung: Sozialservice
Gestaltung: Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Druck: print-it, Leonding
Foto: iStock
Stand: 01/2024

TRAUN



Gesunde Gemeinde Traun

Frühjahrsprogramm 2024





TRAUN

FASTEN FÜR GESUNDE nach Buchinger mit Fastenbegleiterin Margit Breitenauer *

Fastenaktivwochen Termine:

15. - 21. Februar 2024 & 14. - 20. März 2024

*Infoabend am Dienstag, 6. Februar 2024,
Bibliothek Traun um 19:00 Uhr*

**Ort und Kosten werden am Infoabend
von Margit Breitenauer bekanntgegeben!**

Margit Breitenauer: „Ich bin seit Jahren selbst begeisterte „Fastende“ und freue mich darauf, dieses wunderbare Tool zur Gesundheitsvorsorge weiterzugeben.

Mit vielen Inputs, gemeinsamen Treffen mit Mediationen und persönlichem Austausch, werde ich euch liebevoll durch die Fastenwoche begleiten.
Wenn ich Dein Interesse geweckt habe, melde dich gerne bei mir!“

Geschwister als Team *

Dienstag, 19. März 2024 | 19:00 Uhr

Bibliothek Traun (Bahnhofstraße 21)

Eintritt frei! | Vortragende: Ariane Zach MA, Psychotherapeutin in
Ausbildung unter Supervision (Systemische Familientherapie)

Der Alltag mit mehreren Kindern ist oft sehr herausfordernd.
An diesem Abend erwarten Sie viele Ideen, um das Zusammenleben
und den Zusammenhalt zu fördern.

Was kann ich als Vater oder Mutter tun, damit meine Kinder in unterschiedlichsten
Konstellationen zu einem Team werden? Wie können Konflikte gelöst werden?
Wie viel Streit ist eigentlich normal? Wie kann ich auf verschiedene Bedürfnisse
eingehen? Wie kann ich reagieren, wenn alle Kinder „ich zuerst“ rufen?

Diesen Fragen und vielen mehr, werden wir an diesem Abend auf den Grund gehen.

Kräuterwanderung Frühlingserwachen mit den Kräutern *

Freitag, 29. März 2024 | 16:00 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Oedtersee

Kosten: € 10,- | Vortragende: Monika Schembera

Bärlauch, Knoblauchsrauke, Schlüsselblume und
Lungenkraut können ein guter Begleiter sein.

Was kann ich damit machen, welche Wirkungen haben sie?
Gemeinsam erkunden wir die Trauner Au und lernen Neues!

Seniorenfrühstück *

Mittwoch, 10. April 2024 | 09:00 bis 11:00 Uhr

Kosten: € 6,- | **Galerie Cafe** (Hauptplatz 1)

Eine Anmeldung ist notwendig, da die Teilnehmeranzahl begrenzt ist!

Wir sind eine gesunde Gemeinde und bieten unseren Seniorinnen & Senioren ein
Seniorenfrühstück im Galerie Cafe an. In einem sicheren Rahmen und bei einem
gemütlichen Frühstück haben Sie die Möglichkeit, sich untereinander aus
zu tauschen und zu unterhalten.

Vor Ort werden Sie die Mitarbeiterinnen der Sozialabteilung Willkommen
heißen und sehr gerne die Zeit mit Ihnen verbringen. Die Kosten beinhaltet
das Frühstück mit Kaffee und Orangensaft und sind bei der Mitarbeiterin vor
Ort zu bezahlen.

Bitte, wenn möglich, den Betrag genau mitnehmen!

Bewegtes Gehen *

Freitag, 26. April 2024 | 16:00 bis 19:30 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Oedtersee

Kosten: € 14,- | Vortragende: Monika Schembera

Was braucht meine Seele, um Energie zu tanken?
Gestärkt durch die Krise oder in den fordernden Zeiten mit Monika Schembera,
Systemische Familientherapeutin i. A. unter Supervision

Bitte eine Decke oder Unterlage mitnehmen!