



## Vorschau Frühjahr 2025

- **9. April:** „Seniorenfrühstück“ im Galerie Cafe Traun
- **9. Mai:** „Brainwalking-Workshop“ mit Mag. Anita Rackaseder, Treffpunkt Oedtersee



### \* 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](mailto: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: 04/2024

# TRAUN



## Gesunde Gemeinde Traun

## Herbstprogramm 2024





## **Wissenschaft zu Kohlenhydraten Low carb/no carb/high carb – Was brauchen wir? \***

**Donnerstag, 12. September 2024 | 19:00 Uhr**

**Bibliothek Traun** (Bahnhofstraße 21)

**Eintritt frei!** | Vortragende: Pia Wildfellner, Diätologin

Wissen über Essen begegnet uns tagtäglich. Was wir essen sollen und was nicht, hören wir ständig, wenn es um Kohlenhydrate geht. Doch was sagt eigentlich die Wissenschaft dazu?

In diesem Vortrag erhalten Sie fundierte Antworten!

### **„Glücklich leben“ \***

**Dienstag, 8. Oktober 2024 | 19:00 Uhr**

**Bibliothek Traun** (Bahnhofstraße 21) | **Eintritt frei!**

Vortragender: Manfred Rauchensteiner (Emotionaltrainer, Wissensentwickler, Glücksforscher, Autor)

- Was braucht es tatsächlich, um ein glückliches – und damit GESUNDES Leben zu führen?
- Wie beeinflussen Gedanken und Gefühle unsere Befindlichkeit, Glaubenssätze und Denkmuster?
- Wie erschaffen wir unsere Gefühlswelt und wie entsteht sie?
- Warum fügen wir uns immer Leid zu?

... ein unterhaltsamer Abend mit vielen wertvollen Tipps in ein gelungenes Leben!

## **Spielnachmittag in der Bibliothek Traun**

**Samstag, 12. Oktober 2024 | 14:00 bis 17:00 Uhr**

**Bibliothek Traun** (Bahnhofstraße 21) | **Eintritt frei!**

Spiele macht Spaß - in jedem Alter!

Es können altbewährte und viele neue Spiele ausprobiert werden. Spielen fördert die Kommunikation und ist ein schönes Gemeinschaftserlebnis.

Für Kinder von 6 bis 14 Jahren (*Kinder bis 10 Jahren bitte mit einer Begleitperson*)

## **Seniorenfrühstück inkl. einem Vortrag der Polizei „Gemeinsam.Sicher in den besten Jahren“ \***

**Donnerstag, 17. Oktober 2024 | 09:00 bis 11:00 Uhr**

**Kosten: € 6,-** | **Seniorentreff Oedt** (Traunerstraße 88)

Eine Anmeldung ist notwendig, da die Teilnehmeranzahl begrenzt ist!

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

Die Kosten beinhalten das Frühstück mit Kaffee und Orangensaft und sind vor Ort zu bezahlen. Bitte, wenn möglich, den Betrag genau mitnehmen!

### **Im Vortrag wird auf folgende Themen eingegangen:**

- Wie schütze ich meine Wohnung/mein Wohnhaus vor Einbrechern?
- Welche Gefahren lauern im Internet?
- Sensibilisierung im Hinblick auf Betrügereien (wie etwa Anrufe durch „falsche Polizisten“)
- Aktuelle Begehungsformen der Täter und Präventionstipps

## **„Pflanzliche Vollwertkost“ \***

**Donnerstag, 7. November 2024 | 19:00 Uhr**

**Bibliothek Traun** (Bahnhofstraße 21) | **Eintritt:** freiwillige Spende

Vortragende: Vera Stürmer, Ernährungswissenschaftlerin

In diesem Workshop erfahren Sie Interessantes über den positiven Einfluss einer pflanzlichen Vollwertkost sowie ethische, ökologische und gesundheitliche Aspekte einer pflanzlichen Ernährung und kleine Achtsamkeitsübung für die Sinne.