

**ZGB  
Zentrum für Generationen  
& Barrierefreiheit**

Bürozeiten: Mo - Fr, 8.00 - 12.00 Uhr  
Reichenhaller Straße 6  
5020 Salzburg

Tel. & Fax: (+43) 0 662 - 840 281  
mail: office@zgb.at  
home: www.zgb.at

**Unser BroschürensERVICE**

Bestellen Sie auch unsere kostenlosen  
"Mobil sein - dabei sein!"- Broschüren  
(gegen Versandgebühr):

- Vorsicht Sturzgefahr!
- Sicher mit dem Bus unterwegs!
- Sicher zu Fuß unterwegs!
- Sicher mit dem Rad unterwegs!

**Fordern Sie auch die Informationen  
zu diesen Aktivitäten an:**

- „Generationen-Kochen“ in Kooperation  
mit der Salzburg Agrar Marketing
- „Tag des Hörens“ in Kooperation mit  
der Firma HANSATON Hörsysteme
- MITeinanderREDEN! Der Salzburger  
Generationendolmetscher

**Kleine Stadtspaziergänge**

*Gemütlich wandeln wir auf den  
Spuren berühmter Salzburgerinnen!*

*Wenn Sie die Gelegenheit nützen und  
sich für den Spaziergang einen Rollator  
oder eine andere Gehhilfe zur Probe aus-  
leihen möchten, geben Sie uns dies bitte  
einfach bei Ihrer Anmeldung bekannt!*

*Eine Kooperation mit dem Frauenbüro  
der Stadt Salzburg.*

**Anmeldung dringend erbeten!**

**Termin 1:**  
**Di, 12. Mai 2009, 10.00 - 11.30 Uhr**  
**Termin 2:**  
**Di, 13. Oktober 2009, 10.00 - 11.30 Uhr**  
**Treffpunkt: Mozartplatz / Denkmal**

**Gefördert und unterstützt von:**



**»Mobil sein - dabei sein!«  
Sicher mit dem Bus fahren!**

**Ein Kooperationsprojekt mit dem  
StadtBus Salzburg**

*Das Training bietet Ihnen Gelegenheit,  
Ängste anzusprechen, das sichere Ver-  
halten im Obus neu zu erlernen und lie-  
fert nützliche Tipps und Anregungen!*

**Anmeldung dringend erbeten!**

**Termin 1**  
**Einheit 1: Di, 23. 6. 09 • 9 bis 11 Uhr**  
**Einheit 2: Mi, 24. 6. 09 • 14 bis 16 Uhr**  
**Termin 2**  
**Einheit 1: Di, 27. 10. 09 • 9 bis 11 Uhr**  
**Einheit 2: Mi, 28. 10. 09 • 14 bis 16 Uhr**

**4. Salzburger Mobilitätstag**

*Auch heuer erwarten Sie wieder:  
Vorträge • Ausstellungen • Beratung •  
ein buntes Rahmenprogramm •  
Gastronomie • Tombola u.v.m.!*  
Fordern Sie den Informationsfolder  
telefonisch an: 0 662 - 840 281

**Mittwoch, 30. September 2009**  
**10.00 - 15.00 Uhr**  
**StadtBus Garage - Alpenstraße 91**



Zentrum für  
Generationen & Barrierefreiheit

**2009**

**Für Seniorinnen  
& Senioren**

**Vorträge • Seminare  
Trainings  
miteinander spazieren  
miteinander kochen  
Sturzprophylaxe  
Beratung • Broschüren  
Generationen verbinden**

## **Die Vortragsreihe**

*Altwerden hat viele Seiten - schöne ebenso wie weniger schöne. Das Geheimnis erfolgreichen Alterns liegt darin, alle Herausforderungen anzunehmen, sich optimal zu informieren, und das Leben aktiv zu gestalten!*

**Wo** Universitätsklinik für Geriatrie  
DDr. Krohn-Saal, CDK Salzburg  
Ignaz-Harrer-Straße 79

**Wann** 14.30 Uhr – ca. 16.00 Uhr

**Kosten** 3,- Euro / Vortrag (inkl. Jause)

## **I. Schmerz im Alter**

*Zwei Drittel aller über 70-Jährigen haben täglich mehr oder weniger heftige Schmerzen. Somit halten viele ältere Menschen Schmerzen für ein normales Phänomen des Alters und nehmen sie hin, ohne sie zu hinterfragen. Schmerz hat jedoch viele Ursachen und Dimensionen! Eine Herausforderung für Ärzte und Patienten!*

**Dienstag, 31. März 2009**

**Dr. Christa Erhart**

## **II. Pflege und Seniorenheim**

*Pflegebedürftig, was jetzt? Die Seniorenbetreuung der Stadt Salzburg stellt ihre Angebote und Leistungen im Bereich Pflege und Pflegecoaching vor.*

*Es werden auch Fragen beantwortet, wie: „Wie komme ich ins Seniorenheim? Wie läuft das Aufnahme-, bzw. Vorkennverfahren?“*

**Mittwoch, 6. Mai 2009**

**Mag. Susanne Mayer, Fatima Preussler  
Amt für Senioren der Stadt Salzburg**

## **III. Ernährung im Alter**

*Schon die Ärzte der Antike erkannten den wesentlichen Einfluss der Ernährung auf Gesundheit und erfolgreiches Altern.*

*Heute haben wir den wissenschaftlichen Nachweis darüber, dass eine bewusste Ernährung mit speziellen Diätvorschriften bis ins höchste Alter sinnvoll ist.*

**Mittwoch, 10. Juni 2009**

**Dr. Christa Erhart**

## **IV. Erste Hilfe für SeniorInnen**

*Teilbereiche wie Notruf, Rettungskette, Verletzungen nach einem Sturz, werden genauer besprochen. Außerdem werden die Leistungen vom Roten Kreuz für Pensionisten wie z.B. Rufhilfe, Essen Zuhause usw. von einem Mitarbeiter aus dem Bereich Gesundheit und Soziale Dienste vorgestellt.*

**Mittwoch, 8. Juli 2009**

**Herr Christian Patterer, Rotes Kreuz**

## **V. Verwirrtheit im Alter**

*Verwirrheitszustände können in jedem Alter auftreten und sind immer Grund zur Vorsicht. Bei alten Menschen wird dieses wichtige Alarmsignal jedoch häufig dem Alterungsprozess zugeordnet und in seiner Problematik nicht erfasst. Mehr Wissen gibt Betreuern und Angehörigen mehr Sicherheit im Umgang mit dem Betroffenen.*

**Mittwoch, 7. Oktober 2009**

**Dr. Christa Erhart**

## **VI. Sicherheitstheater**

*In humorvollen Szenen zeigen die vier Schauspieler der „Neuen Gruppe“ verschiedene Sicherheitsthemen im Alltag und bieten Informationen und Handlungsmöglichkeiten für mehr Sicherheit. Ziel ist es, SeniorInnen Tipps und Informationen für sicheres Verhalten im Straßenverkehr aber auch für zu Hause zu vermitteln.*

**Mittwoch, 4. November 2009**

**Kuratorium für Verkehrssicherheit  
Schauspieler der "Neuen Gruppe"**

## **VII. Morbus Parkinson**

*ParkinsonpatientInnen und deren Angehörige haben es nicht leicht. Schleichend verändern sich körperliche, psychische und soziale Fähigkeiten und Befindlichkeiten.*

*Um Bedürfnisse zu erkennen und den Alltag zu meistern, müssen alle Beteiligten die Erkrankung in ihrem Wesen verstehen.*

**Mittwoch, 2. Dezember 2009**

**Dr. Christa Erhart**