



Es sind die **gesunden
Lebensjahre**, die zählen.

ARBEITEN WIR GEMEINSAM DARAN!

Regionale Gesundheitsförderung und Pflegeanleitung

NEWSLETTER 04/2026

Wartenfellerstraße 5
5303 Thalgau

info@gesundheitspflege-gemeinde.at
www.gesundheitspflege-gemeinde.at

**GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU**

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Bewegung im Alltag – kleine Schritte mit großer Wirkung

Viele Menschen denken bei Gesundheit sofort an Sport. Doch Studien zeigen: Nicht nur Training zählt – sondern jede Form von regelmäßiger Bewegung im Alltag. Besonders für ältere Menschen ist das eine gute Nachricht.

Unser Körper ist für Bewegung gemacht. Langes Sitzen dagegen erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Muskelabbau. Schon leichte Aktivität – wie Gehen, Treppensteigen oder Gartenarbeit – verbessert die Durchblutung, stärkt Muskeln und Gelenke und unterstützt den Stoffwechsel.

GESUNDHEITSINFORMATION

Mehr Bewegung im Alltag durch:

- Bewegung fix einplanen
- Klein anfangen – dann steigern
- Bewegung mit bestehenden Gewohnheiten verbinden
- Sicherheit geht vor - auf den eigenen Körper hören
- Soziale Motivation nutzen – gemeinsam geht es leichter
- Sitzzeiten bewusst unterbrechen

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



Bewegung im Alltag – kleine Schritte mit großer Wirkung

Fachgesellschaften wie die Weltgesundheitsorganisation empfehlen mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche. Das klingt viel, lässt sich aber gut aufteilen: 20–30 Minuten zügiges Gehen am Tag reichen bereits aus.

Gerade im höheren Alter hilft regelmäßige Alltagsbewegung, das Gleichgewicht zu verbessern, Stürzen vorzubeugen und die Selbstständigkeit zu erhalten. Wichtig ist dabei nicht Perfektion, sondern Regelmäßigkeit.

Fazit: Sie müssen keinen Marathon laufen. Jeder Schritt zählt – und beginnt direkt vor der Haustür.

GESUNDHEITSINFORMATION

Gesundheitstipps:

- Wege zu Fuß erledigen
- Telefonate im Stehen, oder gehen führen
- Jede Stunde kurz aufstehen und sich strecken
- Treppe statt Aufzug
- Spaziergänge mit Freunden verbinden

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



SPRECHSTUNDEN DER GESUNDHEITSPFLEGE THALGAU:

Di, 07.04.2026

Do, 23.04.2026

Di, 12.05.2026

Mi, 27.05.2026

Mi, 17.06.2026

Do, 02.07.2026

Do, 09.07.2026

Mi, 12.08.2026

Di, 08.09.2026

Do, 17.09.2026

Nutzen Sie die
Möglichkeit,
vertraulich über
Ihre Gesundheit
zu sprechen

jeweils 17:00 – 19:00 Uhr

im KUBIQ – ehemaliges Gefängnis Thalgau

1. Stock

Wartenfelserstraße 5 • 5303 Thalgau

SPRECHSTUNDE
(ohne Anmeldung)

**GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU**

**NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.**



Workshop

Handy, Laptop & Co: Im Internet suchen

Gemeinsam erkunden wir die digitale Welt des Internets am Smartphone. Sie wollten schon immer nach Rezepten suchen, Youtube Videos schauen, Musik hören oder nützliche Internetseiten kennenlernen, die den Alltag erleichtern? An diesem Termin steht das Internet im Mittelpunkt. Gemeinsam probieren wir die Internetsuche am Smartphone aus.

Ausreichend Zeit für individuelle Fragen steht zur Verfügung.

Um gleich losstarten zu können, bringen Sie bitte Ihr Smartphone mit.

Referentin: Christine Daller, BA, Freiwilligenkoordinatorin „Handy, Laptop & Co.“ des Diakoniewerks

Diakoniewerk 

 **LAND
SALZBURG**

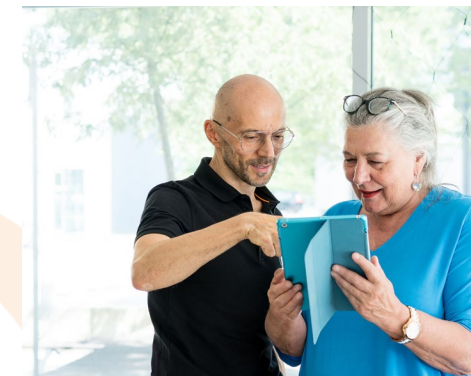
Caritas
Betreutes Wohnen

17.04.2026, 10:00 bis 12:00 Uhr

Betreutes Wohnen Thalgau

Weidenweg 38

VERANSTALTUNG



**Die Teilnahme ist kostenlos, um
Anmeldung wird gebeten**

 **0664 24 88 88 2**

**GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU**

**NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.**



VORTRAG:

„Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Menschen mit Demenz“

Menschen mit Demenz sind mehr als ihre Krankheit. Viel mehr. Sie haben Emotionen und Bedürfnisse. Sie haben Ängste und ringen mit den Umständen, unter denen sie leben. Sie erleben schöne Momente und genießen das Leben. Wie jeder Mensch.

Demenz betrifft den gesamten Menschen und in besonderer Weise auch sein Umfeld. Beeinträchtigungen im Alltag sowie Verhaltensveränderungen und -auffälligkeiten sind meist eine große Belastung für Betroffene und ihre An- und Zugehörigen – es tauchen Fragen und Unsicherheiten auf.

Referent: Ulrich Gsenger

Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger, Demenzberater

06.05.2026, 18:00 bis 19:30 Uhr
Im KUBIQ Thalgau

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wartenfelderstraße 5
5303 Thalgau



Demenz Service
Salzburg

VERANSTALTUNG
(ohne Anmeldung)

GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.



TURNEN MIT EDITH IM EIGENEN ZUHAUSE



Edith kommt zu euch nach Hause und turnt mit euch gemeinsam!



Ich freue mich auf gemeinsame, aktive Stunden!
Eure Edith

**Individuelle Terminvereinbarung
Zu Hause**

Die Teilnahme ist kostenlos.

VERANSTALTUNG

Anmeldung bei Edith Schimak:

 **0660 22 40 00 4**

**GESUNDHEITSPFLEGE
THALGAU**

**NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.**

