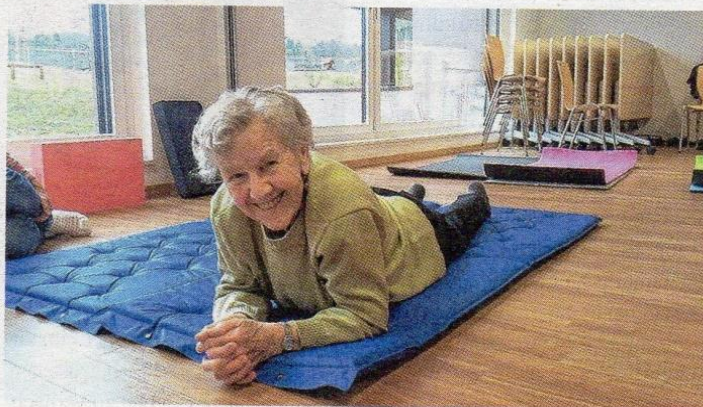


BEWEGUNGSWERKSTATT

Bewegungscafé im Seniorenheim: Beweglich bleiben bis ins hohe Alter

VÖCKLABRUCK. Alte Menschen müssen nicht zwingend steif und unbeweglich werden. Wie ein Mensch altert, steht in engem Zusammenhang mit seinem aktuellen Bewegungsverhalten und seiner persönlichen Bewegungsgeschichte. Im Seniorenheim der Stadtgemeinde lädt man zur Bewegungswerkstatt.



„Wer rastet, der rostet“, heißt es. Bewegung im Alter ist gut. Foto: Kinaesthetic Österreich

Aus Sicht des Konzeptes der Kinaesthetics, einer Erfahrungswissenschaft, die sich mit Bewegungskompetenz als einer der zentralen Grundlagen des menschlichen Lebens auseinandersetzt, können Bewegungsmuster ein Leben lang verfeinert, gelernt oder verlernt werden.

Menschen jeden Alters können ihre Bewegungskompetenz entwickeln und dadurch ihre Lebensqualität positiv beeinflussen. Das Zentrum für Kinaesthetics in Vöcklabruck hat Angebote

für Menschen, die Interesse am Umgang mit ihren Bewegungsmöglichkeiten haben: Beim Bewegungscafé werden kostenlos Informationen und Erfahrungen vermittelt, wie Menschen ihre

Bewegungsmöglichkeiten erforschen und weiterentwickeln können, sei es am Arbeitsplatz, im Haushalt oder bei der Pflege von Angehörigen. Das Bewegungscafé findet zwei Mal im Jahr im Seniorenheim der Stadt Vöcklabruck statt. Jeden zweiten Dienstag im Monat (nächster Termin: 12. Juli) von 13.30 bis 15 Uhr werden dort in der sogenannten Bewegungswerkstatt praktische Übungen eingeübt und bei Kaffee und Kuchen ausgewertet. Kostenbeitrag: 12 Euro. Die Stadtgemeinde Vöcklabruck nimmt dieses Angebot in das Programm der „Gesunden Gemeinde“ auf. Nähere Informationen findet man auf www.bewegungscafe.at.



Foto: 4youCard

OÖ. In Oberösterreich gehen jedes Jahr tolle Musikfestivals über die Bühne(n). Die 4youCard hat sie auch 2016 wieder unter die Lupe genommen, stellt die besten vor, verlost Tickets – und Vorteile gibt's natürlich auch.

ten 4youCard-User beim Woodstock der Blasmusik in Ort im Innkreis 5 Euro Rabatt auf den Festivalpass und Tagestickets oder beim Rock im Dorf Festival in Schlierbach am 15. und 16. Juli das Festivalshirt um 8 Euro statt um 15 Euro.

Mehr Informationen und Festivaltipps gibt es online unter www.4youcard.at

Vom Mühlviertel bis ins Salzkammergut finden in den nächsten Wochen Festivals, FestIn und viele weitere Events statt. Mit der 4youCard gibt es tolle Vergünstigungen und Aktionen. So erhal-

i 4YOUCARD
... kostenlos bestellen für alle von 12 bis 26 auf www.4youcard.at



Kleine Künstler Die Krabbelstube „EntfaltungsRaum“ in Vöcklabruck legte in den letzten Monaten ihren Schwerpunkt verstärkt auf ihr Kreativprojekt. Im eigenen Atelier standen den Kindern Keilrahmen, Acrylfarben, Pinseln, Spachteln und anderes mehr zum freien Malen zur Verfügung. Auch eine Farbschleuder zauberte tolle Kunstwerke hervor. Stolz präsentieren die Kinder ihre Kunstwerke noch bis 6. Juli im Untergeschoß des Alten- und Pflegeheims St. Klara.